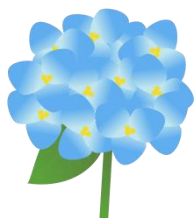


# たんぽぽ通信

2016  
June

Vol. 81 2016年6月10日発行 あおぞら薬局吉川店

## 6月病をご存知ですか？



主に新入生や新社会人に見られる心身の不調で、新しい環境で頑張り、張り詰めた気持ちがGW明けにふと無気力状態になってしまう「5月病」は聞いたことがあると思います。では、「6月病」とはどのようなものなのでしょう？「5月病」とは何が違うのでしょうか？病気になるためには、何に気をつけたら良いのでしょうか？

6月病とは、ようやく新たな環境に慣れた6月に、たまった疲れやストレスが、心身の症状になって表れるのではないかとされています。さらに梅雨などの気候の変化も原因ではないかとされています。こんな症状はありませんか？チェックしてみましょう。

- 1. やる気が出ない やるべきことを先延ばしにする
- 2. 気持ちが沈む 落ち着かない
- 3. イライラして怒りっぽくなる
- 4. 不安や焦りを感じる
- 5. 体がだるい 疲れが取れない
- 6. 動悸 息切れ 頭痛 めまい
- 7. 寝付けない 熟睡感がない
- 8. 食欲がない おいしく感じられない



いくつチェックが入りましたか？

- ☑ 0～1個…「6月病」の可能性は低いようです。
- ☑ 2～3個…「6月病」予備軍
- ☑ 4～6個…「6月病」がかなり進行中
- ☑ 7個以上…すぐに対処が必要です。

「5月病」も「6月病」も症状は同じです。  
医学的には「適応障害」と診断されます。

「6月病」になりやすい人は、几帳面や真面目な性格の人が多い傾向にあります。

病気になるためにも、やる気が出ない時は、自分を責めたりせず、少しずつペースを落として休みましょう。

ただし、起床や就寝、食事の時間は規則正しく守りましょう。  
適度な運動も効果的です。また話を聞いてもらうことも大切です。

同調してもらうだけでもストレスは軽減されます。

対処が悪ければ「うつ病」に移行してしまう場合もあります。

症状が長引く時は、専門の医師に相談しましょう。

## たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

