



ここからと身体の 不調を感じたら



精神科 医長 立脇 信彦

例年になく雪が少ない冬が過ぎ、春の日差しが心地よい季節になりました。4月は年度始めでもあり、職場や学校で忙しく過ごす方もいらっしゃると思います。

春眠不覚曉(春眠曉を覚えず)

これは中国の詩人、孟浩然(もうこうぜん)によって詠われた漢詩「春曉」の一節です。諸説ありますが、春は夜が短く、気候も良くて寝心地がいいため、夜明けに気づかぬまま寝過ごしてしまう、と訳されることが多いようです。

その一方で、天候が安定しないのも春の特徴で、日によっては春物の衣類では寒さを感じたり、日中は暖かくても夜になれば冬に戻ったかのように寒く感じたりすることもあります。寒暖差や気圧の変化は心身に大きな負担を与えます。

また、春は入学や就職、クラス替えや異動など環境が変化する時

期でもあります。新しい環境に対する期待が高まり、やる気に満ちているものの、次第に緊張や疲れが蓄積し、5月の連休頃から学校や職場に行きたくなくなったり、何となく体調が優れず、授業や仕事に集中しづらくなったりすることがあります。

4月でも「五月病」?

俗に五月病と言われますが、4月のうちに同様の状態になれば「四月病」、新社会人の場合は、研修を経て実際には5月から仕事を始めるため、これらの症状が6月にみられ「六月病」と呼ばれることもあります。

いずれも医学的には正式な診断名ではありません。症状も一時的なもので、適度な休息を取ることや改善されることがほとんどです。が、医療機関を受診すると「うつ状態」や「適応障害」と診断されることもあります。

この時期は気候や環境の変化で自律神経が緊張状態となりやすいため、体調を崩しやすくなります。具体的には次のように体調の変化を感じる方がいらっしゃいます。

精神的な不調

悲しみや憂うつ感、無力感、不安感、イライラ感、緊張感、やる気が出ないなどを感じるようになります。

身体的な不調

消化器症状(食欲不振や体重減少、嘔吐、胃痛、吐き気など)、睡眠障害(寝つきが悪くなったり朝早く目が覚める)、動悸や血圧上昇、めまい、頭痛や肩凝り、手足の裏に汗をかくようになる、倦怠感、疲れやすくなる。

行動面の問題

消極的になる、周囲との交流を避け引きこもる、飲酒や喫煙量が増える、身だしなみがだらしない、落ち着きがなくなる。

不調を緩和し、

リラックスするために… ストレスの解消

気分転換できる趣味を持ちましょう。適度な運動もおすすめです。バランスのとれた食事、不規則な食生活や偏った食事で

容にならないように注意しましょう。

質の良い睡眠

睡眠は疲労回復に重要な役割を果たすので、夜更かしは避け規則正しい生活を心がけましょう。

気候の変化に注意

羽織ものなどで体感温度を調節しましょう。

このような対処法でストレスのコントロールがうまくいかない場合は、悩み事を周囲に相談するなど、ひとりで考え込まないことも大切です。

自分では不調に気がつくにくくともあるので、周囲の方から指摘されることがあるかもしれません。気になる症状が長く続いたり、生活面での支障が始めたりしたら、早めに、かかりつけの病院やお近くの心療内科・精神科にご相談ください。

