愛鉄連健康保険組合

朝礼用原稿

５月号

愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆5 月病にご注意ください◆◇

4 月に就職した新入社員や部署異動があった方は、そろそろ仕事や環境に慣れたころかと思います。5 月病という言葉を聞いたことがありますか？5 月病とは、別名「適応障害」と言います。新しい環境に適応することが出来ず、心や身体、行動に症状が現れます。しかし、その環境から離れると症状が改善されることもあり、周囲の人間には理解しがたい病気でもあります。今回は 5 月病＝適応障害についてお話します。

◆症状◆

＜心に現れる症状＞憂鬱感、不安感、涙もろくなる、過剰な心配、神経過敏　等

＜身体に現れる症状＞動悸、発汗、睡眠障害、頭痛、肩こり、食欲不振　等

＜行動に現れる症状＞遅刻、無断欠席、無謀な運転、喧嘩、物を壊す　等

ストレスは個人のストレスに対する感じ方や耐性に大きく影響され、同じことでもストレスと感じる人もいれば、そうでない人もいます。つまり、適応障害とはある生活の変化や出来事がその人にとって重大で、普段の生活が送れないほど抑うつ気分や不安、心配が強く、それが明らかに正常範囲を逸脱している状態をいいます。原因がはっきりしており、仕事という環境から離れると元気に過ごせることもあり、怠けや甘えと感じる人もいます。しかし、そのままにしておくと、うつ病等に移行してしまうこともありますので注意が必要です。

◆5 月病になりやすい人◆

〇ストレスを抱え込みやすい人

〇ストレス対処経験が少ない人

〇責任感が強い人

〇真面目で、融通の利かない人

◆対処方法◆

〇ストレス原因を特定する。原因により環境調整を行う。

〇ストレスが本人の問題(認知の歪み、性格等)である場合は、カウンセリングが有効であることを伝え、保健師や看護師、カウンセラー、カウンセリングの受けられるメンタルクリニックを紹介する。心や身体の症状が強ければ、まず、メンタルクリニックへの受診をお勧めします。

◆予防方法◆
①規則正しい生活をする。(1 日 3 食のバランスよい食事、早寝早起き、適度な運動等)
②誰かに相談する。
③趣味や運動等、ストレス発散方法をもつ。

◇◆愛・けんぽファミリー健康相談◆◇
　組合では、24 時間年中無休、無料で利用できる電話健康サービスを提供しています。匿名で医師や保健師、看護師等の専門スタッフが、一般的な健康相談から、病院受診に関すること、育児・介護相談やメンタルヘルスの相談ができます。電話だけでなく、メールでの相談も可能です。人に話すことで解決策を見つけることができたり、気持ちが楽になることもあります。愛・けんぽファミリー健康相談の電話番号は、0120-253728 となっています。詳細は組合ホームページをご覧ください。