

新生活にともなう五月病

—気持ちの落ち込みや不眠をどう理解し、どう対処するか—

はじめに～5月に心身の不調が増える理由～

5月は、新学期や就職、異動などの環境変化が一段落する時期です。4月は緊張感や責任感で乗り切れていても、ゴールデンウィークを境に気が緩み、心身の疲れが表に出てくることがあります。「何となく元気が出ない」「やる気が続かない」「眠りが浅い」といった状態は、いわゆる「五月病」と呼ばれます。五月病は医学的な診断名ではありませんが、環境の変化によるストレスに対して、心と体の調整が追いついていない状態を指す言葉として広く使われています。小学生から高齢者まで、年齢を問わず誰にでも起こり得る身近な不調です。

五月病でみられる主な症状

五月病では、気分の落ち込みや不安、意欲の低下、集中力の低下といった精神的な症状に加え、頭痛、肩こり、胃腸の不調などの身体症状がみられることがあります。特に多いのが睡眠のトラブルです。寝つきが悪くなる、夜中に目が覚める、朝早く目が覚めてしまう、十分寝ても疲れが取れないなどの訴えが増えます。これらは、自律神経（呼吸や血圧、体温などを自動で調整してくれる“体のオート機能”のようなもので、無意識に調整する神経）のバランスが乱れているサインでもあります。表に心身が不調な時に認めるサインをいくつか示します。

表 五月病セルフチェックリスト

セルフチェックリスト	
✓ 朝起きるのが辛い	✓ やる気が湧かない
✓ 眠れない、または疲れが残る	✓ 何をしていいかわからない、夕飯の献立が決まらない
✓ 食欲が落ちた、または増えた	✓ テレビや本の内容が頭に入ってこない
✓ 楽しめず感じにくい	✓ 何をすることも時間がかかる

不眠と生活リズムの関係

環境の変化やストレスは、私たちの体にある「体の時計」にも影響します。

この体の時計は、昼は元気に動き、夜は自然と眠くなるように体を切り替えてくれる仕組みです。朝の光を浴びるとリセットされ、昼は活動モードに、夜は休息モードに切り替わります。医学的には、この仕組みを「概日リズム」と呼びます。

朝に日光を浴びると、脳の中で「セロトニン」という、気分を安定させてくれる“元スイッチのもと”が作られます。夜になると、このセロトニンを材料にして「メラトニン」という眠くなる物質が作られ、自然と眠気が出てきます。生活リズムが乱れると、この切り替えがうまくいかなくなり、不眠や気分の落ち込みにつながりやすくなります(図)。

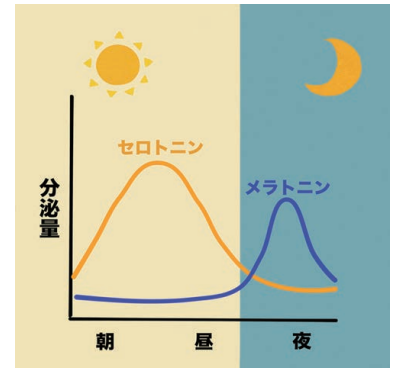


図 概日リズムとホルモンの関係
出典：概日リズム調整における光と食事の影響に関する研究動向、福田裕美、日本生理人類学会誌 Vol.24, No.1 2019, 21-7

心の負担を軽くするために

対処の基本は、生活リズムを整えることです。朝はできるだけ決まった時間に起き、カーテンを開けて光を浴びましょう。休日も起床時刻を大きくずらさないことが重要です。夜は、就寝前のスマートフォンやテレビの使用を控えることで、脳の覚醒を抑えることができます。また、短時間の散歩や軽い運動は、自律神経の調整に役立ちます。心理面では、悩みをひとりで抱え込まず、家族や友人、学校の先生や職場の同僚に話すことも大切です。「完璧に適応しなければならない」と自分を追い込まず、時間をかけて慣れていく姿勢を持ちましょう。

おわりに～専門家を受診する目安～

4月、5月頃に気分の落ち込みや不眠が2週間以上続いたり、学校や職場に行けないほどつらい状態が続く場合には、背景に適応障害やうつ病が隠れていることもありますので、我慢せず医療機関を受診してください。早めに専門家につながることで、回復が早まるケースも少なくありません。5月の不調は「弱さ」ではなく、環境の変化に真剣に向き合ってきた結果とも言えます。自分の心と体の声に耳を傾けながら、無理のないペースで新しい生活に慣れていきましょう。(相模原市精神科医会 富田 杏)

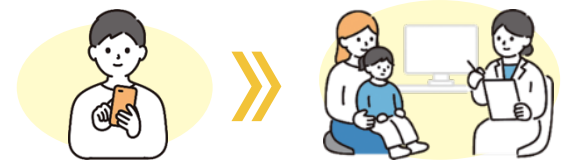
5歳児健診を実施します!(令和8年度から)

今年度5歳になるお子さんを対象に5歳児健康診査を実施します。保護者アンケートの回答から、対象となるお子さんに医療機関での個別健診をご案内します。お子さんの困りごとや特性に気づき、就学に向けた準備へとつながる機会となりますので、以下の予定で送付する保護者アンケートへの回答をお願いいたします。

生まれ月	市からの案内 郵送時期※1	オンライン 回答期限	回答結果 郵送時期	医師による健診 の受診時期※2
4月～9月	5月下旬頃	6月30日まで	8月上旬頃	10月31日まで (推奨期間)
10月～3月	6月中旬頃	7月31日まで	9月上旬頃	11月30日まで (推奨期間)

※1 オンライン回答期限を超えると、受診時期が遅れたり市の健診費用助成の対象外になる場合があります。
※2 個別健診の受診や支援機関への橋渡しが必要なお子さんのみ

保護者様のお手続き手順



- ①ご自宅に届く案内に沿って、オンラインで回答します。
- ②回答の結果、必要な方に医師による健診をご案内します。

【お問合せ】 相模原市役所 こども家庭課
☎ 042-769-8345 FAX 042-759-4395

詳細は市ホームページをご確認ください→



休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへお電話してください。
(聴覚または音声・言語機能に障害のある方専用)
FAX 042-756-3030

	午前9時	午後1時	午後5時	午前9時
平日	受付時間			
土曜日				
休日				

市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇**マイナ保険証(資格確認書等)**を必ず提示してください。提示されない自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇歯科の急病については相模原口腔保健センター ☎042-756-1501へ(ウエルネスさがみはら2階)
- ◇服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。

救急車を呼ぶか判断に迷ったときは **かながわ救急相談センター ☎#7119** (24時間)

市外局番が042の固定電話、IP電話の場合 ☎045-232-7119/045-523-7119