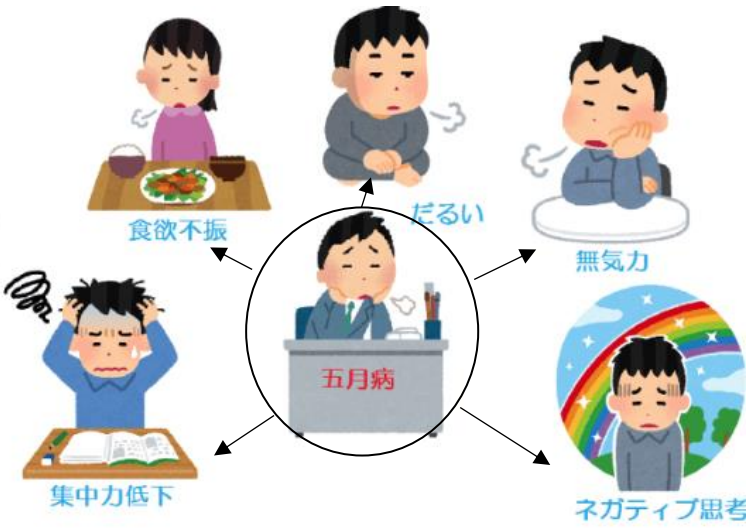
薬局通信
はあもにぃ
お薬のことなら　http://shizuken.com./
No352
2025年
4月号

（有）静岡健康企画　ことぶき薬局 TEL055(977)6024　　たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312　　みかん薬局 TEL053(584)2230　いちご薬局 TEL055(946)6430

五月病(ごがつびょう)とは？～その原因・症状・治療～

五月病とは、5 月の連休後に見られる「気分の落ち込み」や「体調不良」といった状態のことです。医学的には、「適応障害」や「うつ病」と診断されることが多いです。

五月病の症状　下記のような症状はありませんか？



動悸(どうき)
めまい　食欲不振…

眠れない
疲れる　食べれない

落ち込む　不安　焦る
何もしたくない…

五月病になりやすい人

まじめ　完璧主義
環境の変化についていけない
責任感が強い
ストレスを貯めやすい
他人に気を使いすぎる

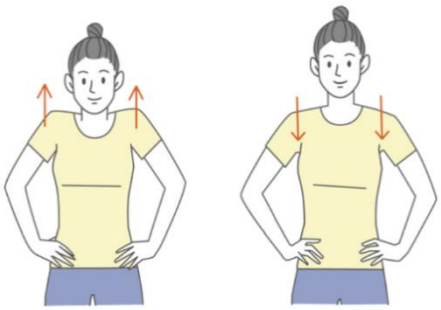
受診のめやす

なにも楽しめない
2週間以上眠れない
遅刻、欠勤が増える
家事や日常生活がままならない

→**こんな時はうつ病の可能性もあるので医療機関を受診しましょう！**

五月病対策

睡眠の質を上げ、しっかり休養する



寝付けない時におすすめ　筋弛緩法

1. ゆったりと座るまたは横になる
2. 軽く目を閉じ全身の力を抜く
3. 両肩をすぼめて力を入れる …
   一気に力を抜きリラックスそのまま 20 秒ほど
   じっとして緊張がほどけていく感覚を味わう
4. 体の緊張を感じている各部分も同様に
   ～ ふくらはぎ、太もも、お腹、背中など ～

バランスの取れた食事

●ビタミン　B1、B2、B6、B12(卵、肉、大豆)

●ミネラル　鉄(レバー、カツオ、小松菜、納豆)　亜鉛(肉、卵、納豆)

●タンパク質　肉、乳製品、魚、卵、大豆

リラックスする

軽い運動　ウォーキングや
　　エキササイズ
趣味など、好きな事をする

人に話す・相談する

～電話 SNS 等での相談窓口があります～

厚生労働省　こころの健康相談統一ダイヤル　TEL0570-064-556

こころの相談　検索

厚生労働省　24 時間 365 日無料・匿名のチャット相談

あなたのいばしょ　検索

セルフコンパッション(自分自身に対して思いやること)

できなくても OK！ありのままの自分を受け入れる！自分に優しく。

最初から完璧にこなそうとしない。

まとめ

五月病は誰にでも起こりうる病気ですが予防も可能です。
環境が原因で不調をきたしているなら思い切って自ら環境を大きく変えることも
一つの手段です。

～日頃から対策を心がけ、健やかに過ごしましょう～

参考文献：厚生労働省 HP 他

文責：みかん薬局　鈴木順子