

カナンライフサポート NEWS

ちょこっと雑学

五月病について

五月病という言葉は医学用語ではありませんが、一般的にはゴールデンウィーク明けに無気力になる状態のことをいいます。

五月病の症状

やる気が出ない 集中力が出ない 気分のムラがある
落ち込む 不安やストレスを感じる 食欲の減退
過食 胃腸の不調 頭痛 など

↓ そして、...

過度な休養と引きこもり 対人関係の回避
お酒やタバコの量が増える 睡眠不足、寝つきが悪い
朝起きるのがつらくなる 遅刻や欠勤が多くなる

■五月病の原因

春の気候や生活リズムの変化です。

気温の変動で体調が崩れやすく、生活リズムが乱れると睡眠不足に陥ります。このような状況が続くと、体も心も疲れやすくなり五月病を引き起こす原因となります。

■五月病を防ぐためのポイント

運動：

ウォーキングやストレッチなど、体を動かすことで気分転換・リフレッシュを図る

ストレス発散方法を見つける：

趣味でリラックスする時間を作ったり、お風呂でゆっくり入浴したりして、日々のストレスを発散しましょう。

ゆめちゃんの日記



当社では病気・けがのリスクに備えた最新の保険商品を取り扱っています

〔発行〕 株式会社 カナン

仙台市青葉区一番町 1-6-19 壺番館ビル 607

TEL: 022-397-8452 e-mail: y.sasaki@supportcanaan.com

お問合せは 佐々木・茂永まで