





# いわゆる五月病について



心療内科・精神科部長  
仲谷 誠

1980年代頃から五月病という言葉が新聞やマスコミなどで言われるようになりました。もともとはアメリカで注目された理由のはっきりしない長期留年大学生をさした言葉ですが日本でも仕事や学業を長期にわたり休んでしまう若者に対してこの言葉が使われるようになりました。入学や就職による環境や人間関係の変化・達成感後の虚脱感・予想と現実のギャップなどによる精神的な「疲れ」からの軽い抑うつ気分や不安、いろいろな身体症状を訴えて休んでしまう人が5～6月に目についたために、五月病という言葉がぴったりだったのでしょう。

五月病と言われるものの背後には「世界は自分に何を求めているか」「自分とは何か」「何になるのがふさわしいか」「世界に自分の占める場所はあるか」といった青年期に特有とされる心の問題があります。



これは「自己同一性」とか「アイデンティティ」という言葉で語られるので、耳にされたことがあるかもしれませんね。しかし、「自己同一性」は自己と社会との関係性をめぐる問いとも結び付いていますので、社会状況と深く関わります。地域共同体の弱体化・社会的規範の弱体化・価値観の多様化・経済的不況など社会的な変化が激しい時代では、社会人の五月病も増え、青年期の「実存的問題」よりも職場に適應できるかどうかといった労働衛生問題として受け止められることが多くなっているようです。

いずれにしても、まじめな人ほど内面的な葛藤に陥りやすく、仕事や学業をこなすことができなくなるようです。

五月病の人に必要なのは、焦らないこと、固く考えすぎないこと、親しい人とホッと時間を持つことなどではないでしょうか。

それだけでは難しいときには、心療内科や精神科を受診することが解決につながることも少なくありませんので、気軽に受診されることをお勧めします。



心療内科・精神科スタッフ

# 睡眠時間を大事にしましょう!



ローズ病棟4階  
看護師長 渡辺 美奈



「春眠（しゅんみん）暁（あかつき）を覚えず」とは、中国の唐の詩人が春の眠りは気持ちよく、いつ夜が明けたか気づかないとうたう有名な詩です。朝、布団から出たくない、短くなってきた夜を惜しむような気持ちは、今も昔も変わらないようです。睡眠を十分とって目覚めた朝はとても気分のよいものです。わたしたちは夜になったら眠り、朝になったら起きるという生活が当然ですが、これは生物がそれぞれにもっている生体リズムのひとつです。睡眠と覚醒のリズムは、陽が昇って沈む自然のリズムと大きく関連しています。リズムを刻む体内時計は脳のなかにあるようです。特に明るさ、光の刺激が脳のなかの体内時計に影響を与え、そのため強い灯りのなかでは寝つきが悪くなるともいわれています。高齢者の夜間不眠も、光を受容しにくくなっている脳の機能低下が原因のひとつです。最近の家庭は夜間も照明が明るく、子どもたちも遅くまで起きていることが少なくないようですが、「寝る子は育つ」のことはどおりよく眠りよく育ててほしいものです。



よく眠れるようになるためには、まず寝衣を整える、布団を干す、枕を換える等清潔で暖かい気持ちよく眠る環境を整えましょう。あとは生体リズムと体内時計のとおり、明るい昼間は起きて、照明を落とした静かな暗い環境で睡眠をとることが基本です。

また、適切な睡眠時間については、一週間くらい毎日記録をしておき、休日と平日の睡眠時間が同じであればそれが適切な睡眠時間です。時間については個人差があります、目覚まし時計を使わずに気持ちよく目覚める朝であればじゅうぶんな睡眠といえるでしょう。

## 第7回 武蔵野市地域医療連携フォーラム 地域で支える認知症

—安心して穏やかな老後を通すために—  
日時：4月11日（土）午後2時～午後4時30分  
場所：武蔵野公会堂ホール  
（中央線吉祥寺駅公園口丸井隣り）

入場料：無料 一般市民対象  
共催：武蔵野赤十字病院、武蔵野市医師会  
武蔵野市

問合せ・連絡先：武蔵野赤十字病院  
医療連携センター  
0422-32-3111

