

食と暮らしの健康通信

2021.5

shoku&kurashi-journal



「ゴールデンウィークはずっと家にいた」という方へ

今年は特に気をつけたい

五月病

詳しく知ってますか？



皆さんこんにちは！出張整体イマケンの上村です！今日のテーマは今年は特に危ないと警戒されている「五月病」です。今年の都市圏では、ゴールデンウィーク期間中が緊急事態宣言となり、外出を控える方も多いのではないのでしょうか？4月の忙しい時期、新しい環境になる機会が多い時期に疲れていて、連休期間中に自宅で引きこもってしまうとなると、より危険度が増します。この五月病、気持ちの問題と軽く考えている方も多いですが、本当にそうなのでしょうか？今日はこの5月病のメカニズムをしっかりと理解して、連休明けも変わらず楽しく過ごせるようにいろんな角度から解説していきます！

こんなあなたは要注意

五月病からうつ病になりやすい人

3つの特徴

①真面目でおとなしい

真面目でおとなしい人が、4月から頑張っって新しい環境で生活していて、5月の連休に入り一息ついた途端にスイッチが切れてしまう。交感神経をガンガンに働かせて、緊張状態を保っていたけど、連休で一気に力が抜けて、エンジンをかけられなくなってしまいます。この場合、副交感神経が過度に働いて、やる気・気力を高められない状態になってしまっています。

②完璧主義・責任感が強い

完璧主義の人は普段からミスのないように気を張って生活しがちです。また、責任感が強い人も、仕事や任務を確実に遂行するために、プライベートや仕事後でも仕事や任務のことが頭から離れません。このような場合も、交感神経が常に働いて過敏になっているのでスイッチが切れるとやる気を失います。

③感情が表に出ない

感情が表に出ない人は、普段から落ち着いているのかもしれませんが。この場合は、緊張感の反動というよりは、そもそも気持ちが落ち込みやすい、感情的なストレスを抱え込みやすいのかもしれません。外からの刺激を避けた生活をしていると、一旦引きこもってしまった時に活動力を全く失ってしまいます。

執筆者紹介

出張整体師

上村 直哉

1987年8月19日生まれ 33歳
吹田市出身 柔道整復師



吹田市に生まれて、高校卒業までを吹田市で過ごしていました。大学の4年間だけ愛知県で過ごし、ここ吹田での開業を夢見て帰郷し専門学校に入学。国家資格(柔道整復師)を取得しました。

鶴見区で接骨院の院長を6年間経験し、2020年春に独立、念願の吹田での開業を果たしました。

出張整体院を初めて8ヶ月、整体院としての施術だけでなく、この健康通信や電子書籍などを通じて、腰痛や足の痛み・痺れ、肩こり頭痛などが「治らなかった」「諦めていた」方を中心に、高い支持を得られるようになりました。

今後も、一般的な整体院や整骨院ではできない取り組みを続けていきたいと考えています。

五月病とは？

病気ではない

厳密には五月病という病名はなく、医学的には適応障害や軽度のうつ病ということになります。しかも、五月病と言いつながら五月だけに発症するわけではなく、不慣れな環境や人事異動、周囲の変化などで溜め込んでしまったストレスが、緊張が途切れた際に自律神経が大きく乱れ、疲れ、倦怠感、虚しい気持ち、脱力感を感じてやる気を無くしてしまいます。なので連休明けの緊張感が抜けている時に感じやすいのです。

持続的なストレスが途切れた瞬間に起きるもので、ほとんどのケースで本人も気づかぬうちにそのリスクは高まり、そして上で述べたようにうつ病になりやすい人はその性格によっても症状を強めてしまいます。

症状が強まると、。。

ひどい場合には身体症状として頭痛やめまい、肩こりや腰痛を感じる場合もあります。そしてそのような身体症状は、まさか五月病が原因とは誰も思わないのが難しいところです。

症状としては次第に外出が億劫になり、仕事や学校等



があるのに朝が起きられないといったことが増えます。

最近では、コロナウィルスの影響で、職場や働き方が大きく変わり、新入社員だけでなく中高年の方にも発症のケースが増えています。中高年の方の場合は新入社員よりもさらに、本人も周りも五月病とは気づかないので、重症化して極度のうつ状態に陥る方も少なくありません。このような方の場合の対策にも共通する内容で、今日は詳しく解説していこうと思います。

つつが重要

セロトニン

を正しく増やそう

幸福を感じさせるホルモン

セロトニンはその時の自律神経の状態によって分泌量が決まり、その量が増えると人は幸福感を感じるようになります。またセロトニンは交感神経(やる気・気力)を刺激して身体を目覚めさせて日中の活動力を高めてくれています。

しかし過度なストレスにより、交感神経が過敏になってしまうと、セロトニンは自らその分泌量を減らし、交感神経が刺激されないようにします。つまりセロトニンは自律神経のバランスを自らとる、心身の司令塔のようなホルモンであると言えます。

しかし、過度なストレスによりセロトニンの分泌量が減ると、幸福感も減ってしまいます。

しかも交感神経が刺激されなくなり、その反動で副交感神経が過剰に働くようになると、やる気の減退や重だるさ、ひどい場合には上述したように頭痛やめまい、肩こりや腰痛を感じる場合もあります。

こういった症状が出て、さらに外出が億劫になり、実際にも外出するには危険なめまいふらつきなどで、さらに引きこもってします。セロトニンの分泌を意識的に促進できる生活や食事を心がけることで、五月病の症状も防げるということです。

セロトニンの原料

トリプトファン

多く含むのはこれらの食材

乳製品



大豆製品



その他



今から始める 五月病 改善 3つのステップ

①完璧主義はやめる

一生懸命ミスのないようにすることはとても素晴らしいことです。あなたはのために毎日努力し、気が抜けな生活をしていたかもしれません。しかし、人の注意力、集中力には限界があり、必ずどこかで気が抜ける瞬間があります。ストレスを溜め込む前に、気が抜けた時の自分を許すことも重要かもしれません。

②休日は趣味に打ち込む

セロトニンの分泌活性には好きなことに没頭する時間を作ることがおすすめです。

③規則正しい食事・運動・睡眠

朝日を浴びることが、セロトニン分泌促進するためにはとても重要です。そして日中も家に閉じこもるのではなく、リズム運動(ウォーキングや自転車など)を中心に体を動かすことで、セロトニンの分泌は一層促進されます。

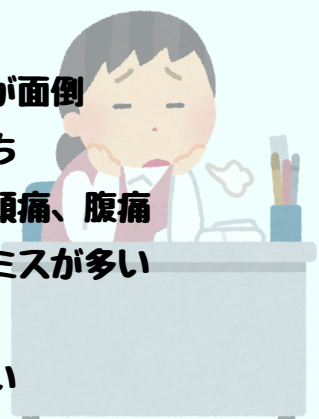
また先ほど紹介したトリプトファンを十分に摂取することで、セロトニン分泌促進につながります。

連休中食生活が乱れ、遅寝遅起きをして陽の光を浴びなかった方は、是非とも生活のリズム見直しを心がけてみましょう。

あなたは五月病？

五月病チェックシート

- ☐ 朝早く目が覚めても起きたくない
- ☐ 食欲が出ない
- ☐ 身だしなみを整えるのが面倒
- ☐ マイナス思考になりがち
- ☐ 仕事や学校に行く前に頭痛、腹痛
- ☐ 仕事に集中できない。ミスが多い
- ☐ 夜考え事で眠れない
- ☐ イライラがおさまらない
- ☐ めまいや肩こりが起きる



肩こりや腰痛、頭痛でお悩みの方へ 自宅で全て解決する

痛み塾

痛みが出るときと出ない時があるのはなぜですか？

結論 痛みを感じる時は痛みが必要な時、感じない時は必要ない時

「痛み無くして成長なし」という言葉があるように、痛みは必要な場面で必要な分だけ発生します。

今日のテーマでもあった、五月病やうつ病でも、腰痛や頭痛、腹痛などを感じることがあります。

これは明らかに身体的な症状を飛び越えて、その人の精神状態や生活環境に応じて痛みを出すべきと判断し発症しています。

質問内容の「痛みが出る時」と「痛みが出ない時」をもう少し詳しく分析する必要があるかもしれません。

もしかしたらこの場合も、あなたの身体的な症状を飛び越えて、何か「痛みを出すべき理由」に基づいて出ているのかもしれない。

もし痛みの原因が「切り傷」であれば、痛みが出るときと出ない時があるという事はないですね。

この場合は、「皮膚が裂けて血が出ているので、治さなければならぬ」という理由があって血液が集まり、炎症が起きた結果、痛みが出て治していきます。

例えばあなたが腰痛で悩んでいたとして、同じような状況が当てはまるでしょうか？

あなたの腰は本当に「傷付いている」「損傷している」のでしょうか？損傷していたとして、なぜ痛かったり痛くなかったりするのでしょうか？

また、あなたが重たいものを持って腰を「損傷」したのは、一体いつの話でしょうか？3ヶ月前に受傷した腰痛がいまだに治らないのは、なぜでしょうか？

深掘りしていくとますます「なぜ痛みが出ているのか？出る必要があったのか？」わからなくなってしまう。

痛みを作っているのはあなた自身
スポーツをされている方ならわかるかもしれませんが、試合中にケガを負っても痛みを感じなかった経験がありませんか？

知っている方も多いと思いますが、これは身体が集中し戦っている最中に、痛みや不調を感じるわけにいかないために起こる神経伝達物質(アドレナリン等)の反応と言えます。

つまり何が言いたいかと言うと、痛みを出すわけにいかない時には、痛みを出せない仕組みになっているということです。逆を言えば痛みが出ている時は出ても良いと体が勝手に判断しているという事です。

あなたがお困りの腰痛や肩こり、頭痛は実はあなたの身体が痛みを出す必要性を感じ、自ら勝手に判断して現れている、と考えてみてください。

そこから逆算すると、痛みを感じさせている原因に気づくかもしれません。

その痛みはあなたにとって必要かも

もし痛みや不調を全く感じないなら、あなたはあなたの心身を治すことができないかもしれません。
痛み不調に気づかないということは極端にいうと水の中に沈められても、土の中に埋められても気づかないということになります。

そこまででなくても、例えば関節がぐにゃぐにゃに変形しても気づかないということになるので、もしあなたの姿勢維持機能そのものが病的に低下すれば、あなたの体は知らぬ間に变形し続け、最終的に立ち上がることもできなくなります。

そうなる前に、「変形しています」と知らせるためにあなたの身体は痛みを発しているのです。

そのことが、今日の健康通信の内容である、「五月病」や「うつ病」による腰痛や頭痛、腹痛にも言えるのであれば、「気持ちの落ち込み」でもそれら症状が出るかもしれないということになります。

このことについてあなたが「そんなことはないよ」と思えるなら、ある意味あなたは健全かもしれませんが、「確かにそうかも」と妙に腑に落ちてしまう方は、今日の健康通信を参考に生活や生き方を見直してみてください。

あなたの身体に痛み不調がある以上、確かにその痛みは「筋肉」や「関節」から出ているかもしれません。

しかし、実際にその痛みの必要性を感じているのは、あなたの生活や思考、悩み、葛藤、不安などの感情面なのかもしれません。

今日の五月病という話で言うと、真面目すぎる性格、感情が表に出せない苦しさなど、言葉で出せない、または本人も気づいていない感情が、腰痛や頭痛、腹痛などに繋がってしまっていたのかもしれません。
そしてその症状はその気づいていない感情を気づかせるサインなのではないでしょうか？

※このコーナーを読む際の注意点

今回のテーマでは「痛みの必要性」を中心に少し抽象度高めに解説しています。

このコーナーをあなたが読んでいくにあたって、初めて聞くような内容や一般常識とは違う、時に真逆のことを目にするかもしれません。

このコーナーで書かれている内容は、あくまで「肩こりや腰痛、頭痛が長年治らず、ずっと悩んでいる方向け」です。基本的にはかかりつけのお医者さん、または整骨院や整体院の先生の指示に従ってください。
ここに書かれている事を実施するのは、「それでも治らない方」だけです。
このコーナーでご自身の意志で情報を得て、あなたの悩みをあなたが自宅で解決できるようになりましょう。

※質問はメールやLINE、電話でいつでもお待ちしております。