

# 知って得する健康保険の基礎知識 73

## 5月病とその対策について

新年度から約1ヶ月が経過し、緊張や疲れがピークに達するこの時期。5月の連休を機に張りつめていた緊張の糸が切れ、気分が優れないなど「5月病」といわれる症状が出る可能性があります。こんな症状はありませんか？

### 【5月病とは？】

5月病とは、医学的な病名ではなく、5月の連休後に憂鬱になる/なんとなく体調が悪い/会社に行きたくないなどの軽いうつ的な気分に見舞われる症状のこと。以前は若い新入社員や新社会人に多く見られていましたが、現在は転勤や転職、部署異動など新しい環境に変わる中高年の人にも増加しています。

主な原因はストレスや疲労で、症状としては、疲れやすい/頭痛がする/眠れない/仕事や家事などが以前のようにテキパキこなせないなどの身体的なものから、やる気がおきない/気分が落ち込む/何も興味がわかない/不安や焦りがひどくなるなど、精神的なものまでさまざまです。これらの症状が長引くとうつ病まで進行することがあるため、思い当たる症状があるときは、早めに心療内科や精神科を受診することが大切です。



### 【こんな人は要注意！】

- ・4月に就職・異動・転勤・転職した
- ・職場の雰囲気や人間関係などが変わった
- ・新たな責任やプロジェクトを任された
- ・生活リズムが乱れていた
- ・冬から春にかけて繁忙で長時間残業 等

### 【5月病からうつに発展しやすい人】

- ・几帳面で真面目
- ・責任感があり、全部を一人で抱え込んでしまう
- ・おとなしい
- ・完璧主義 等

### 【5月病の予防法】

- ・趣味に打ち込む
- ・運動する
- ・身体のリズムを整える
- ・悩みを打ち明ける

### 【上司や周囲の人の対処方法】

新しい環境で働く人に対して上司や周囲の人は積極的に声をかけるなど、孤立させないような気軽に相談しやすい職場作りが大事。

悩みがあるようならまずは受け止め、厳しく指摘しないことが大切です。生活リズムが乱れている、同じ仕事なのに仕事の処理能力が

落ちていることに気づいたら、健康保険組合のHP内にある相談窓口を利用することも有効です。(健保加入者のみ利用可)

■こころの相談時間 平日 09:00～21:00 土曜 10:00～18:00 日・祝日 1/1～1/3 休み

心理専門職による電話・メール相談

■からだの相談時間 24時間 365日 ※秘密厳守 0120-290-575、メール相談は「みんなの家庭の医学」登録から

医療専門職による電話・メール相談



※コラボヘルス(企業と健康保険組合が協働で行う健康増進施策)

帝国ホテルをはじめ各事業主と帝国ホテル健康保険組合は積極的に協力し合い、被保険者と家族の健康増進に対する施策をすすめていきます。「知って得する健康保険の基礎知識」は皆さんに役立つ情報をお知らせする「コラボヘルス」施策のひとつです。