



健康ひとくちメモ

経営者・従業員のための



(公財) 福井県健康管理協会
看護師 高島 花恵

9月病について

皆様は「9月病」をご存知ですか？
5月病は新人に多い病気ですが、9月病は誰にでも起こります。今回は9月病の基本的知識と予防についてご紹介したいと思います。

まず9月病とは、季節の変わり目で急激に気温が変化し、夏の疲れが解消されず体力が消耗していると起こりやすい病気です。この時期は配置換えや転勤などで環境が変わります。その上、激しい気温の変化で身体の中では恒常性を保とうと自律神経やホルモンが活動します。さらにストレスの増加で自律神経やホルモンは忙しく動き出します。この状態が続くと、身体の司令塔が疲れだし、指示を伝えるための神経伝達物質が不足していきまます。この状態が続くと必要なホルモンが出なくなり、さまざまな症状がでてきます。



このような症状を「自律神経失調症」「9月病」といいます。

栄養・運動・睡眠を整えて 予防しましょう！

● バランスの取れた食事を心がける
夏はさっぱりとした食事を取りたくなりますが、栄養バランスを考えて食事をとりましょう。なかでも、精神の安定を促すセロトニン（神経伝達物質）を増やすことが大切です。セロトニンの材料は、必須アミノ酸のトリプトファンです。これは、乳製品、大豆製品、卵、ゴマ、バナナなどに多く含まれています。これらを積極的に取り入れていきましょう。

● 適度に運動する
日常的に意識して体を動かしていきましょう。階段を使う、なるべく歩くなど簡単な運動がおすすめです。

● 良質な睡眠をとる
睡眠は質が大切です。寝る前のスマートフォンなどの使用は控え、リラックスした状態で布団に入りましょう。

また休日に眠りすぎるのは逆効果

です。ダラダラ眠っていても目覚めてから頭はスッキリしません。休日でも、平日の睡眠+2時間以内に起きましょう。一旦起きて活動し眠気が強ければ、仮眠や昼寝をしましょう。睡眠のリズムは早い時間にずらしにくいので、休日に夜更かしや朝寝坊をすると、月曜日の朝がともつらくなります。

9月病は放っておくと、うつ病になってしまうことも。左記の項目をチェックし、不調が続くようなら、心療内科などを受診しましょう。

【9月病の症状】

- やる気がでない
- 集中力がない
- 思考力の低下
- 無気力
- なにをしても楽しくない
- なにを食べても美味しくない
- 食欲不振
- 外出するのがおっくう
- 不安感や焦り
- 気分が落ち込む
- イライラして怒りっぽい

LINE 公式アカウントはじめて
友だち募集中!

ふくい健康の森

QRコード読み込んで友達追加!

LINEに登録してイベント情報や
温泉の割引券をGETしよう!!