

4月後半から相談が増える「五月病」

コロナ禍の自粛生活も緩やかになり、マスクを外す人も増えてきました。3月後半から4月にかけて新生活がスタートし、お祝いや歓送迎会もリアルで行われるようになりました。この時期増えるのが、学生や新入社員、また転勤・転職・異動などで新しい環境になる中高年などが、環境の変化についていけず、無気力になったり、眠れなくなったりする「五月病」です。

●五月病ってどんな病気？

入学や就職にともない、学校や職場で新たな生活がスタートします。新生活は、慣れないことも多く知らず知らずのうちにストレスがたまるものです。気づかないうちに無理をしてしまうことも少なくありません。また、仕事の内容や環境が自分に合っていないために、「適応障害」を起こしていることもあります。



こうしてひと月が過ぎ、5月になる頃に、身体のだるさ、疲れやすさ、意欲がわからない、物事を悲観的に考えてしまう、よく眠れない、食欲がない等の心身の症状が現れることがあります。これを「五月病」といいます。五月病は、正式な医学用語ではありませんが、一般にこの時期に学生や新入社員などに起こりやすいため、こう呼ばれています。

●こんな症状が出たら要注意！五月病の様々な症状



無気力になったり、不安感が強くなることが多いようです。「今までラクにできていたことが、できなくなった」「大好きだった趣味に興味を持てなくなった」「常に漠然とした不安があり落ち着かない」等の症状は要注意！また、胃痛や食欲不振、頭痛、めまい、不眠などが起こることもあります。お客様のご相談に応じて、アプローチをしましょう

第3類医薬品

大草胃腸散
顆粒 (分包)



オーラケア

第2類医薬品

アルファ大草胃腸薬 (分包)
アルファ大草胃腸錠



ベルビオ

第3類医薬品



フラズマクリア



大草ビフィズスα

