

特別連載寄稿「健康、心、薬」第七弾

●千葉大学名誉教授、薬学博士 佐藤 哲男氏 寄稿

▼第8話 五月病、六月病の危機

大学では「五月病（ごがつびょう）」という言葉があります。厳しい受験競争を勝ち抜き、4月に希望の大学に入学を果たした新入生が、入学後に目標を失って無気力に陥る事です。新しい環境への期待があり、やる気はあるものの、新しい生活や環境に適応できないまま、疲れがひどくなる状態です。最近では「六月病」という新入社員などの不安や憂鬱症状を指す言葉も生まれました。これは、長いゴールデンウィークが明けた頃から、理由がよくわからないまま体や心の不調に陥る状態です。医学的には「適応障害」あるいは「うつ病」と診断されています。

多くの大学や会社では、このような学生や社員のために、相談室や、健康管理センターを設置し、産業医が相談にのっています。一般的な対策としては、気分転換をし、ストレスをためないよう心がけることです。ただし、食事やアルコールに頼りすぎる事は、摂食障害や急性アルコール中毒など、別の問題を引き起こす可能性があるためあまり勧められません。「五月病」、「六月病」は実は医学用語ではありません。つまり病院などで使われる正式な病名ではない。したがって、きちんとした定義もありません。

「五月病」、「六月病」は何も5月、6月だけに限った話ではありません。人によっては夏休みを終えた9月頃に出ることもあるし、さらに新しい環境の変化がやってくる時期にも見られます。これらの症状は、一般にマジメで几帳面、内向的な人がかかりやすいと言われていています。また、症状も「やる気が出ない」「食欲がわからない」といったものから、頭痛や不眠症などの重い症状を呈することもあります。この症状が長引くと「うつ病」へ移行することもありますので、早めに心療内科か精神科を受診して症状が進まないようにすることが大切です。

大学や職場へ行きたくない原因に心当たりがある場合には、その対策をすると改善されることがあります。行きたくない原因の第一に考えられるのは、「疲れ」です。新しい環境での生活が1ヶ月たった頃に、肉体的・精神的な疲れがたまります。疲れがたまっていると思われるようなら、いつもよりも

早く寝るようにしてみたり、栄養のあるものを食べたりして、疲労の回復をはかったほうがよいでしょう。また、精神的疲労が大きい場合には、気分転換をすることです。大学や会社に行きたくない原因が、単に睡眠不足だと思われるのなら、なんとか睡眠時間を増やすように心がけるべきです。「行きたくない」原因が学業や職場での仕事や人間関係などに関する悩みや問題があるからかもしれません。特に、新しい職場（環境）には不安やつらいことがあるものです。また、ほかに様々な問題もあるでしょう。

それを解決する方法はこうです。うまくいかないのが当たり前、慣れるまでは大変なのは当たり前、なじむまでは気まずいことがあるのは当たり前、どこにでもイヤな人はいるもの、と考えたら気が楽になります。考えてもよくわからない先のことは、「なるようになる」と考えるようにしたほうが気楽でしょう。実際に、「なるようになる」のです。行く気になるもう一つの方法は、会社や学校に何か楽しみを見つけ、それを楽しみにすることができれば、「行きたい」という気持ちも出てくるでしょう。楽しみがあることがわかっていれば、「行ったほうが絶対にいい」と思えるのではないでしょうか。

*** 特別連載寄稿「健康、心、薬」第八弾に続く！！**

