健康ひろば

●町立病院
TEL 53-2241
FAX 53-2242

●岩見沢保健所
TEL 20-0200
FAX 22-2514

●保健センター
TEL 53-3155
FAX 53-3177

すこやかメニュー Full-Course

それ、五月病かも…！？

進学や就職などで環境が変わり、緊張や疲れがピークに達するこの時期、張りつめていた糸がゴールデンウィークでプツリと切れ、学校や会社に行けなくなることがあります。休みを取っても気分が悪かったり、疲れが取れなかったり…。もしかしたら、五月病かもしれません。

五月病についての理解を深め、連休明けの気分の落ち込みを未然に防ぎましょう。

◆五月病って？

5月の連休後に、学校や会社に行きたくない、なんとなく体調が悪い、授業や仕事に集中できないなどの状態を総称して「五月病」と呼びます。症状としては、やる気が出ない、食欲が落ちる、眠れなくなるなどが挙げられます。これらの症状をきっかけとして、徐々に体調が悪くなり、欠席や欠勤が続くことがあります。

◆こんな人は要注意！

五月病は、誰でもかかる可能性があります。中でも、受験や就職など大きな目標を達成し、燃え尽き症候群に陥っている人や、環境が大きく変わったことで周りとうまくなじめないという人は、ストレスを溜め込みやすいので注意が必要です。

◆予防のポイント

◎ポイント1
それまでに続けてきた趣味がある場合は、継続することをおすすめします。

◎ポイント2
精神的な疲労は、運動で肉体的な疲労に変えられると言われていますので、積極的に運動をすると良いでしょう。肉体的疲労は精神的疲労と違い、たいていの場合、少し休めば回復します。

◎ポイント3
連休中でも規則正しい生活を心掛け、体のリズムを整えるようにしましょう。不規則な生活は、人間が本来持っている体内リズムを乱すため、肉体やこころの健康を害しやすくなります。

◎ポイント4
周囲に同じようなストレスを抱えている人がいる場合には、それを共有して、ストレスを発散しましょう。

◆五月病チェックポイント

4～6個該当する方は軽い五月病、7個以上の方は要注意！

- □人と会いたくない
- □好きな趣味が急にどうでもよくなった
- □眠れないことが多い
- □ふとした時に声が出なくなる
- □仕事のミスが増え、効率が落ちた
- □学校や会社に近づくと体調が悪くなる
- □テレビやラジオをつける気力もない
- □朝起きると無気力になり遅刻・欠勤を繰り返す
- □何事も悪く考える
- □服装を考えるのが面倒でそのまま出掛ける

◆五月病かもと思ったら

五月病を疑った場合は、まずかかりつけの医師の診察を受けましょう。肉体的な病気が除外されても不調の原因がわからなかった場合は、五月病の可能性があります。症状が2週間以上続くようであれば、精神科や心療内科での診察を検討してください。

また、周囲には五月病になっているのに気付いていない人がいるかもしれません。「連休明け以降、ようすがおかしい」と思ったら、積極的に声を掛けるなど、ストレスを発散できるようにサポートしたいですね。

健康カレンダー

5月 16日（水）～31日（木）

18（金） 楽しく語る会
10：00～12：00　保健センター

21（月） にこにこ運動クラブ
10：00～11：30　保健センター

22（火） 町立病院眼科診療（午後）

28（月） にこにこ運動クラブ
10：00～11：30　保健センター
町立病院皮膚科診療（午後）

29（火） 子育てサロンまんまるひろば
10：30～11：45　保健センター
町立病院眼科診療（午後）

今月の健康標語 食卓を　家族でかこって　いただきます　（市南5　髙田　未華さん）

戸籍の窓

こんにちは　よろしく

3月13日
庄子楓華（ふうか）ちゃん　優一・渚紗　北農場3
3月14日
中川花（はな）ちゃん　洋光・美咲　市南4
3月23日
相田彩花（さやか）ちゃん　晶仁・美幸　新富1

ごめいふくを　お祈りします

3月15日
直　チヱコさん　81歳　赤川3
3月16日
松本すみ子さん　91歳　知来乙3
3月24日
水橋政春さん　75歳　赤川4
3月31日
門脇リセさん　82歳　市北9
4月5日
植松博幸さん　59歳　南札比内2
4月9日
上杉菊江さん　88歳　新田

ご厚志ありがとうございました

月形町へ

●月形町へのお礼として
安達主税　様（市北6）
●町内美化振興のために（創立50周年記念）
昭和建材工業株式会社（代表取締役　福井　優二）　様

青少年健全育成基金へ

●亡母の生前のお礼として
門脇義勝　様（市北9）
（故リセ様）

社会福祉協議会へ

●亡母の生前のお礼として
松本國一　様（知来乙3）
50,000円
（故すみ子様）
門脇義勝　様（市北9）
（故リセ様）
●月形町遺族会の解散に伴いお礼として
吉川ユリ子　様（市北9）
30,000円
●月形町遺族会の解散に伴い残余財産譲渡として
月形町遺族会（会長吉川　ユリ子）　様

※寄付に係る氏名および金額の掲載は、本人の承諾を得て掲載しています

図書館だより

開館日　毎週月～土曜日
開館時間　午前10時～午後6時
貸出　午後5時30分まで

おすすめ図書

「万屋大悟のマシュマロな事件簿」
太田忠司　著
市後市のローカルアイドルグループ「marshmallow15（マシュマロいちご）」に脅迫状が送られた。警護を引き受けたのは、万屋大悟。市内で警備会社を営む社長であり、グループのメンバー・知織の父親でもある。
親バカを発揮して職権を乱用しまくりつつ、さまざまなトラブルと事件を解決する大悟。年頃の娘とはちょっと微妙な距離感を保ちつつ、謎に立ち向かう。
それぞれの事件を通して見えてくる少女達の強い想いと父娘の絆。そして脅迫状の犯人と驚きの真相とは…!?

新着図書

「棲月」
今野敏　著
「絶望の歌を唄え」
堂場瞬一　著
「北のロマン　青い森鉄道」
西村京太郎　著
「消えない月」
畑野智美　著
「掟上今日子の色見本」
西尾維新　著
「牛天神」
山本一力　著
「あんた、ご飯食うたん？」
中本忠子　著

今月の日曜開館日

毎月一度、日曜日に図書館を開館しています。
皆さんぜひご利用ください。
5月13日（日）8：45～13：00

5月の休館日

20日、27日

次回のおはなし会

当日は、ハーモニカや絵本の読み聞かせなどを行います。ぜひ、ご家族皆さんでお楽しみください。

開催日　5月26日（土）
時間　10:30～11:10
場所　月形町図書館2階会議室

問合せ先　月形町図書館　53-3677

月形川柳社の作品

大雪の天気予報に出る吐息　石川清柳
オリンピック　はらはらドキドキテレビ前　高崎恵子
「そだねー」に心安らぐカーリング　本間柳子
飾られて深呼吸するおひなさま　灯矢ひかり
目標があってのぼれる明日の坂　灯矢えみこ