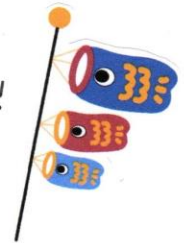




活発に活動しやすい季節!!

**5月**になりました。



新緑と青空が気持ち良い  
お出かけ日和も多い季節です。

しかし!! この季節、気をつけないと  
いけない病気があります。

その名も... **五月病**



本日は、五月病の正体と、対策についてお話ししていきたいと思います。

## ゴールデンウィーク後に突然やってくる **五月病**とは?

春は、気圧の乱れによる気候の影響による「**気象病**」はもちろんのこと、**農作業の開始や新しい職場や新しい仲間、引越など、変化の多い季節**です。気温の高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、急な変化に順応することができず、体にもバにも**ストレス**を与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。

**抑うつ・無気力・不安感**などの症状、**不眠・食欲不振**などの訴えが出る場合があります。

しばしば5月のゴールデンウィーク明け頃にこれらの症状が見られる場合があるため、**五月病**と呼ばれることもあります。

5/21(土)は法事のため、休診とさせていただきます。

日曜・祝日は休診となります。

土曜日は8:30~12:30の午前中みの施療となります。

水曜日は18:30までです。(18:00まで受付)

5							6						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	29	30	31	1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31	1	2	3	4	26	27	28	29	30	1	2

そんな五月病に対抗するために気をつけるポイントを

2つ紹介します！

## 1. 食事による対応

1日3食を守る事が大切ですが、特に朝食は、寝ている間に下がってしまった体温を上げ、体の調子を整えるのに大きな役割を果たすので、欠かさないようにしましょう。

また、気象病対策にはビタミンB1が有効です。痛みや自律神経のメカニズムとも深く関係している、脳の栄養素・糖質を体内でエネルギーに換えてくれる際に不可欠です。

ビタミンB1が多く含まれているのは、豚肉、うなぎ、玄米などです。

ビタミン  
を多く含む食品



## 2. 体の調子を整えるツボを刺激する

自律神経の乱れに効くのが、手首にある「**内関**」のツボです。内関はもともと、乗り物酔いや自律神経の乱れに効くツボ。フラつきやめまいなどの症状が現れそうな時に刺激すると、症状が収まります。

両手首の内側にあるしわの真ん中から、ひじ方向に指3本分下がった辺りに響くような感覚があれば、そこが内関です。左右の腕にあります。特に痛さやだるさを感じる方を主に刺激します。ツボは押しはなしたと、体が刺激に慣れてしまうので、こまめに押すようにして下さい。つまようじの根元を使ってツンツンという刺激をくり返す方法も良いでしょう。

内関



手首の筋から指3本  
真ん中の筋と筋の間



これらの対策をしながら五月病に負けず、

元気に過ごしてくださいね！