



## 今回のテーマ 五月病ってなあに？

### ○五月病とは？

五月の連休後に「やる気がでない」「疲れがずっと抜けかない」など、なんとなく感じる心身の不調のことを言います。

○原因はストレスです。

- ・環境や時間の使い方の変化…これまでの生活との違いが大きいかほど、慣れるまでに時間がかかる。
- ・人間関係の悩み…初めて関わる人たちへの、不安や不満。
- ・目標の喪失…目標をクリアしたことで、燃え尽きてしまう。

・理想と現実のギャップ…こんなはずではなかった、など、「理想の自分」と「現実の自分」との差が激しい。

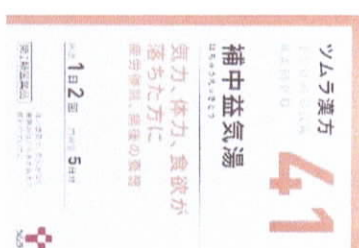
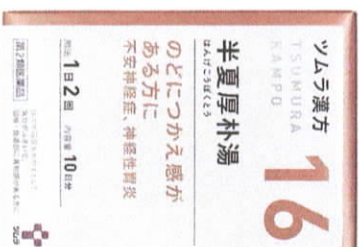
五月病かなあ？と思ったとき、すぐに病院を受診できないこともあるかと思えます。そうしたときは、とりあえず市販薬で対処し、様子を見ることも可能です。

ただ、五月病の原因はストレスです。ストレスを取り除かない限り、もしくは、ストレスとうまく付き合い合う方法を身に着けない限り、完全に治ることはありません。

参考資料： EPPARK < すりの窓口 > より

### ○おすすめの市販薬 4 選

- ・気分の落ち込みや不安感など、精神的な症状に…半夏厚朴湯
- ・体のだるさや倦怠感、食欲不振に…補中益気湯
- ・とにかく夜眠りづらい方…トリエル錠
- ・胃腸の不調を感じる方に…ガスター10



電子版のお薬手帳「LAG アプリ」が登場！  
家族全員分も登録できて便利です！【薬の説明書付】

LAG APP

おくすり手帳

Available on the App Store

GET IT ON Google play