

こんにちは、東京京橋カウンセリングオフィスです。

『こころとからだの健康』をテーマとして、日々の暮らしに役立つような情報を発信していきたいと思えます。第40回では、「5月病と自律神経」についてご紹介します。

5月といえば、5月病という言葉がありますね。GW が終わった5月の今、皆さまはいかがお過ごしでしょうか？なんだか気怠いな~これがいわゆる5月病かな~と感じている方もいらっしゃるかもしれません。5月病の原因は、新生活に伴う環境の変化を主とする説が多くみられます。また、寒さと暖かさがまだ混在していることで寒暖差に身体がついていけないことも1つの原因であるようです。環境の変化と気候の不安定さ、それぞれ5月病の原因としては独立していますが、それらが引き起こす結果には共通点があります。それが自律神経の乱れです。自律神経は交感神経と副交感神経から成り、それぞれがバランスよく交互に活性化することで、身体ひいては心を上手く調節しています。つまり、その2つのバランスが乱れると心身のバランスも崩れてしまいます。交感神経は身体を活発に動かす時に働き、副交感神経は主に体を休める時に働きます。環境が変化してストレスが加わると交感神経が過度に働いてしまい、副交感神経が働くべき時に上手く切り替わりません。また、体温調節にも自律神経が関わってきますが、寒暖差が激しいと体温調節が頻回に必要になり、いわば自律神経を酷使するような状況になってしまいます。

自律神経が乱れてしまった場合、日常生活の過ごし方を工夫することで改善されることもあります。

(例)

- ・シャワーで済ませず、ぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ・就寝前に PC やスマホを見ないようにする
- ・朝日を浴びる
- ・少しでも朝食をとる
- ・ストレッチや軽い運動をする

何をしても気分の落ち込みが改善されない場合は、一過性の5月病ではないかもしれません。そんな時は医療機関に相談したり、あるいはカウンセリングを受けたりすることをご検討ください。東京京橋カウンセリングオフィスには心の専門家である臨床心理士・公認心理師が常駐しております。どうぞお気軽にお問い合わせの上、ご相談ください。

#カウンセリング #カウンセリングオフィス #東京カウンセリング #東京京橋カウンセリングオフィス #臨床心理士 #公認心理師 #悩み #悩み相談 #自律神経 #交感神経 #副交感神経 #五月病