

# ～五月だけではない？六月病に気をつけて～

この時期によく耳にするのが「五月病」です。最近では「六月病」が増えているそうです。病状は同じですが発症する時期・年齢が少し違います。五月病は、ゴールデンウィーク明け頃から大学生に多く発症し、六月病は新入社員に多く、研修後に部署へ配属となった6月頃から発症します。どちらも新しい生活や環境へ適応しようとして心身の疲れが出ることが原因のようです。また、六月病は新入社員だけでなく、転勤や人事異動で新しい環境になった人にも症状が出る可能性があるといわれています。

六月病は今までと生活が急変したことで環境の変化についていけないことが原因の適応障害とも考えられており、不眠・不安・パニックなどの神経症と、食欲不振・頭痛・めまい・吐き気などの心身症の症状が起こります。予防・対策として、**あせらず気持ちに余裕を持って取り組めばストレスも少なく過ごせるでしょう。**

休日は**趣味や運動をして気分をリフレッシュ**することをおすすめします。

**おいしい食事**もストレス解消となりますが、食べすぎには注意しましょう。



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。