

『五月病』について

2023.5
no.200

飯塚病院だより



「五月病」とは、就職したばかりの新人社員や転職、人事異動、転勤した社員など、4月に環境が大きく変化した人が、ゴールデンウィーク後に気分の落ち込みや意欲低下などにより仕事に影響が出る状態のことをいいます。人によっては、他にも気分の不安定さ、不眠、食欲不振（増大）、疲れやすさなどもあります。また、自分が異動していなくても、同僚の構成が大きく変わった人にも発症する場合があります。きつい気持ちを持つまま、無理して頑張ったり、自分を責めた気持ちを持ったまま、一人で悩みこんでしまったりすると症状が重くなったり、心療内科や精神科など、より専門的な治療が必要になる場合もあります。どの方でもなってしまう可能性のある五月病ですが、予め知っておくことで乗り越えられるものです。

今回は、この「五月病」について解説いたします。

「五月病」とは・・・



監修 医務室 産業医 大久保直紀

飯塚病院だより no. 200

2023年(令和5年)5月15日 編集・発行 飯塚病院 広報課 印刷 マツオ印刷株式会社

01 飯塚病院だよりの変遷

飯塚病院だよりの変遷

おかげさまで飯塚病院だよりが記念すべきNo.200を迎えました！創刊より30年以上の飯塚病院だよりの歴史を振り返ってみました！

1989年1月に創刊！

飯塚病院だよりの前身であるメディカルニュースの創刊は1989年1月です。記念すべきNo.1の内容は「高脂血症について」でした。

No.2より誌名が飯塚病院だよりに！

No.2より誌名が現在と同じ飯塚病院だよりに変更されました。No.2の内容は「喫煙と肺がんについて」です。

No.100は2005年11月1日発行！

No.100は手術室の増設が完了したことをお知らせする内容でした。職員用のポケベルをPHSに変更するお知らせも掲載されています。

No.180から現在のレイアウトに！(No.191から縦書きへ変更)

No.180から現在と同じ形にレイアウトを変更しています。

No.1



No.2



No.100



No.180



02 新任部長のご紹介(2023年4月1日就任)



泌尿器科 入江 慎一郎

2021年4月に福岡大学から飯塚病院に着任いただきましたが、この4月より部長職を仰せつかりました。この2年間で見てきたこと、気づいたことを元に一般泌尿器診療と泌尿器悪性疾患診療レベルのベースアップを図りたいと考えております。よろしくお願いいたします。



循環器内科 西 淳一郎

4月1日より循環器内科に着任いたしました西 淳一郎です。これまで九州大学病院以外では、福岡県済生会二日市病院や聖マリア病院など福岡県中南部地域を主として循環器・救急医療に携わって参りました。前任の井上部長の役割を引き継ぎ、循環器救急医療と他科連携を維持できるように尽力していきたいと思っております。

03

飯塚病院公式LINEでは、医療に関するさまざまな情報をお届けしています。

友だち登録の手順

QRコードから友だち追加

- ① LINEアプリの「友だち追加」→ QRコード
- ② 下記のQRコードを撮影
- ③ 追加をタップで登録完了

ID 検索から友だち追加

- ① LINEアプリの「友だち追加」→ 検索
- ② 「ID」を選択 → 「@qsu3427e」を入力
- ③ 追加をタップで登録完了

※登録いただいた方の氏名や画像などは、病院側からはわからないシステムです。



飯塚病院

QRコードから検索できます

ホームページ



医療者監修コラム
ピカラダ



LINE@



facebook



〒820-8505 福岡県飯塚市芳雄町3-83 Tel.0948-22-3800(代表)

特集 『五月病』について

五月病がどのようなものかを理解しておく、対策を立てることが可能になります。五月病について詳しくご紹介します。

五月病の原因・背景

五月病は主にストレスが原因といわれています。新入社員や異動した社員などが、初めての環境で過度に緊張しながら必死に職場に慣れようとしたり、仕事で成果を出そうとして最初から頑張り続けたりすることでなっています。特に日本では、祝日の関係で4月末から5月初旬まで休暇が続き、張りつめた緊張の糸が切れるように作用して、五月病のきっかけになることがあります。そうすると、それまで緊張の作用でフタをしていた症状が一気に表にでることになります。特に社会人になったばかりの新入社員は、学生時代から環境がガラッと変わり、仕事における関係先や顧客に対して責任が発生し、人間関係も業務に関するものができ、増えていきます。

五月病にかかりやすい人

- ①真面目で責任感が強い人
「もつと頑張らなくては」「早く仕事を覚えなければ」などと、何事も真剣に取り組み自分の責任を強く感じてしまうためストレスを抱えやすいです。
- ②完璧主義者で理想が高い人
完璧主義の人は、物事を深刻に捉えず、完璧にできなければ、全て失敗であると考える傾向にあります。少しのミスも許さないため、自分自身を追い詰めてしまいます。
- ③内向的な人
「物事を繊細に捉える」「一人で問題を抱え込む」「自己嫌悪に陥りやすい」などの特徴があるため、悩みを抱えてしまうと落ち込みやすくなかなか立ち直れません。

五月病の予防について

五月病は変化によるストレスが原因になるので、規則正しく睡眠をとり、食事をするのが大事です。休みの日だからといって、夜更かしや昼まで寝たりしないように、規則正しい睡眠をとりましょう。また、睡眠の質を上げるために寝る前のスマホの使用は控えて、入浴したり、リラクゼーションしましょう。また、自分の状況を周りにいる同僚や友人、先輩に話しましょう。同じ立場の人同士で話すことは

五月病の症状

- ◆新しい環境についていけない
- ◆新しい人間関係をうまく築けない
- ◆思い描いていた理想と現実のギャップが埋められない
- ◆入社がひとつのゴールとなってしまう
- ◆次の目標を見失う(燃え尽き症候群)など

五月病の症状はやる気がなくなったり、集中できなかったりする精神的な症状が多いですが、頭痛や腹痛、不眠などといった身体的症状として出ることもあります。やる気が出ないという気持ちはこれまでの人生の中で、ほとんどの方が多少なかなければ自覚したことがあると思います。これは人間がストレスを感じると自分を守るためにそのような気持ちになるからです。五月病の本質は4月からの環境の変化に対する心身の負担、ストレスが少しずつ蓄積し

ストレス発散になりますし、上司や先輩は経験者としてアドバイスをくれるでしょう。また、仕事とは関係のない気の合う友人、知人と普段からコミュニケーションをとることも大切です。休日は身体を動かしたり、昔からの趣味を行って、仕事を一旦忘れることも大事です。入社・転居・新生活が重なり、これまでの生活環境と大きく異なる場合は、感じるストレスも大きくなり、予防を心がけても、やる気が出なかつたり食欲がなくなつたりする五月病の症状がでることがあります。体調不良を起したときに相談できるところを日頃から見つけておくといでしょう。

最後に...

自分は症状が出ていない場合も、周りには五月病になっている人がいるかもしれません。五月病の予防や改善は周囲のサポートも大切です。身近な人が異変を察知してあげられるような組織作りはもちろん、「何か様子がおかしい？」と感じたら声をかけ、みなさんで五月病を予防していきましょう。



ていくことが主な原因になります。また、新しい環境では人間の心理として自分をよく見せようと頑張ってしまう、知らず知らずのうちにストレスがかかってしまいます。目指していた職業に就けた！就職できた！というプラスの感情があつても、何か変化があれば人間はストレスを感じるものですので、五月病は誰にでも起こりうるものと思つて上手に付き合っていくしかありません。



五月病の予防方法

- 規則正しい睡眠をとりましょう
- しっかりとした食事をとりましょう
- 寝る前のスマホは控えましょう
- 同僚や友人とのコミュニケーションをとりましょう
- 運動・趣味は続けましょう