



保健師だより

五月病よりも多い六月病にご用心

5月の連休明け頃に、新入生や新社会人に多いといわれるのが五月病。何となくやる気がでなかったり、体がだるくなる症状です。ところが、ゴールデンウィークの余韻も消え去った今の時期に心身の不調を訴える人が多く、「六月病」と呼ばれています。

「五月病」も「六月病」も正式な病名ではなく、医学用語でいうと「適応障害」にあたります。ベテラン社員も4月からのさまざまな変化に慣れる6月に、それまでの間たまった疲れやストレスが心身の症状となって表れるのではないかとわれています。さらに、6月は梅雨に入るなど気候が不安定なことも、心身のだるさの要因になります。まずは次の項目に当てはまるものがないか、心と体の状態をチェックしてみましょう。

☑ココロの状態チェック

- やる気が出なくて、やるべきことを先延ばしにする
- 気持ちが沈んで、楽しいことがないと思う
- 気持ちが落ち着かない
- イライラして怒りっぽくなる
- 先々のことを考えると不安や焦りを感じる

あてはまる項目が2～4個なら六月病予備軍、5～7個なら六月病がかなり進行中、8～10個なら今すぐ対処が必要と考えられます。

☑カラダの状態

- 体がだる重く、疲れがとれない
- 心臓がドキドキする、息苦しい、めまいがする
- 頭がずっしり重く感じる、ズキズキ痛む
- なかなか寝つけない、何度も目が覚める
- 食欲がわからない、食事がおいしく感じられない



たばこの害を正しく知ろう!

5月31日から6月6日までの一週間は「禁煙週間」です。日本独自のもので、禁煙政策を推進し、たばこと健康について理解を深めるために1992年に設定されました。テーマは「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」です。

青森県の成人喫煙率は、全国でもトップクラスの高さであり、青森県では受動喫煙防止対策を推進しています。佐井村でも、健康増進計画「健康さい21」において、「禁煙・分煙のまちづくり」を健康づくり推進の重点分野に掲げました。喫煙は、がん、心臓病や脳卒中などの循環器疾患、呼吸器疾患、流産や早産、低体重児の出産など周産期の異常、糖尿病などの危険因子になります。

受動喫煙は虚血性心疾患、肺がんに加え、乳幼児の喘息などの危険因子になります。たばこを吸わない方々の健康に配慮するためにも、公共の場や職場などにおける受動喫煙防止対策を推進していきます。

有毒山野草による食中毒に注意!

毎年、特に春から夏にかけて有毒山野草による食中毒が多く発生しています。中には非常に強い毒性を示すものもあり、死亡する事例も報告されています。

山菜採りのシーズンを迎えていますが、これからの季節はきのこによる食中毒が発生し、最も多くなるのが10月です。年間通して発生するのがナメコやクリタケと間違えやすい「ニガクリタケ」です。食後3時間程度で強い腹痛、激しいおう吐、下痢、悪寒などの症状が現れます。重症の場合は脱水症状、けいれん、ショックなどの症状が現れて死亡する場合があります。

有毒山野草の見分け方は非常に難しく、簡単に見分ける方法はありません。食用の山野草でも有毒山野草と混生している場合もあります。山菜採りの経験者の方も油断せず、十分に注意してください。

[参考ホームページ]

「有毒山野草による食中毒に注意しましょう」(青森県庁ホームページ)
<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/yuudoku-sanyasou.html>

「有毒植物による食中毒に注意しましょう」(厚生労働省ホームページ)
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/yuudoku/index.html

