

5月度 最新情報

ちくさ病院通信

第78号
発行元
ちくさ病院
在宅医療推進部



さわやかな風が心地よく、新緑が美しい季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。5月は過ごしやすい時期である一方、気温差や新生活の疲れから、体調を崩しやすい季節でもあります。無理をせず、体調に気を付けながら、穏やかな季節をお過ごしください。



「五月病」ってどんな状態？～心と体の疲れに注意～

5月は新年度や新生活が始まってから約1か月が経ち、知らないうちに疲れがたまりやすい時期です。この時期によく耳にする「五月病」は正式な病名ではありませんが、環境の変化によるストレスや疲労が原因で、心や体にさまざまな不調が現れる状態を指します。

4月は入学、就職、異動、引っ越しなど生活環境が大きく変わる季節です。最初は緊張感や頑張ろうという気持ちで過ごしていても、5月の連休明け頃から疲れが表面化し、「なんとなくやる気が出ない」「朝起きるのがつらい」「疲れが取れない」「気分が落ち込む」といった症状が現れることがあります。

また、精神的な症状だけでなく、

- ・食欲がわからない
- ・眠れない、または寝すぎてしまう
- ・頭痛や肩こり
- ・胃の不快感
- ・集中力の低下

など、身体の不調として現れることも少なくありません。

五月病は若い世代だけのものと思われがちですが、高齢者の方にもみられることがあります。例えば、気温差による体力低下、生活リズムの変化、家族環境の変化、外出機会の減少などが、心身への負担となる場合があります。「最近外へ出るのがおっくう」「何をしても気力が出ない」と感じることも、心や体が疲れているサインかもしれません。

さらに5月は、朝晩と日中の寒暖差が大きく、自律神経が乱れやすい時期でもあります。自律神経は体温調整や睡眠、食欲などをコントロールしていますが、疲労やストレスが続くとバランスが崩れ、不調につながります。

予防のためには、まず十分な睡眠を取ることが大切です。また栄養バランスの良い食事を意識し、たんぱく質やビタミン類をしっかり摂ることも体力維持につながります。軽い散歩やストレッチなど、無理のない範囲で体を動かすこともおすすめです。適度な運動は気分転換になり、睡眠の質の改善にも役立ちます。特に日光を浴びることで体内時計が整い、気分を安定させる効果も期待できます。

「疲れているな」と感じた時は、頑張りすぎず、意識的に休養を取ることも大切です。また、不調が長く続く場合には、一人で抱え込まず、家族や周囲の人、医療機関へ相談しましょう。

「こどもの日」と菖蒲湯の由来をご存じですか？

5月5日は「こどもの日」です。現在では「子どもの成長を祝う日」として広く知られていますが、もともとは「端午の節句（たんごのせっく）」という、日本に古くから伝わる行事でした。

端午の節句は、奈良時代頃に中国から伝わった風習がもとになっていると言われています。当時は、季節の変わり目には病気や災いが起こりやすいと考えられており、邪気を払うための行事として行われていました。

現在でも5月になると、こいのぼりや五月人形を飾るご家庭があります。こいのぼりには、「流れの速い川でも元気に泳ぐ鯉のように、たくましく育ててほしい」という願いが込められています。また、五月人形や兜（かぶと）は、病気や事故から子どもを守る「お守り」のような意味を持っています。

そして、端午の節句に欠かせない風習のひとつが「菖蒲湯（しょうぶゆ）」です。菖蒲の葉をお風呂に浮かべて入浴する習慣で、昔から邪気を払い、健康を願う意味があるとされてきました。

菖蒲には独特の香りがありますが、この香りが厄除けになると考えられていたほか、血行を良くし、疲労回復やリラックス効果が期待できるとも言われています。実際に、温かいお風呂にゆっくり浸かることは、体を温め、睡眠の質を高める効果にもつながります。

また、「菖蒲（しょうぶ）」という言葉が、「勝負」や「尚武（武を重んじる）」に通じることから、武士の時代には男の子の成長を願う行事として広まった歴史もあります。

最近では、昔ながらの季節行事を家庭で行う機会が減ってきていますが、日本の伝統行事には「家族の健康を願う気持ち」がたくさん込められています。季節の行事を通して家族が集まり、会話を楽しむことも、心の健康につながる大切な時間です。

また、スーパーや和菓子店などで見かける「柏餅（かしわもち）」にも意味があります。柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」「子孫繁栄」の縁起物として親しまれてきました。地域によっては、ちまきを食べる風習が残っているところもあり、日本各地でさまざまな形の端午の節句が受け継がれています。

こうした季節の風習には、昔の人々の「家族みんなが健康で元気に過ごせますように」という願いが込められています。忙しい毎日の中でも、季節の行事に少し触れることで、日本ならではの四季を感じる良い機会になるかもしれません。

5月は気温差も大きく、疲れが出やすい時期です。菖蒲湯など季節の風習を楽しみながら、心も体もゆっくり休める時間を作ってみたいはいかがでしょうか。

Let's 紫外線対策～5月から増える紫外線に注意～

「紫外線対策は夏になってから」と思われがちですが、実は5月頃から紫外線量は急激に増え始めています。気温が比較的過ごしやすく、外出もしやすい季節ですが、知らないうちに多くの紫外線を浴びていることがあります。

紫外線を長時間浴び続けると、肌にさまざまな影響を与えます。日焼けだけでなくシミやしわ、たるみなどの「光老化」の原因になることが知られています。また、長年にわたって紫外線を浴び続けることで、皮膚がんのリスクが高まるとも言われています。

さらに、紫外線の影響は肌だけではなく、目に紫外線が当たり続けることで、白内障などの病気の原因になる可能性もあります。特に高齢者の方は皮膚や目の組織が若い頃より弱くなっているため、紫外線の影響を受けやすい傾向があります。

紫外線対策としては、まず外出時に帽子や日傘を活用することが効果的です。つばの広い帽子は顔への紫外線を減らすことができます。また、長袖の衣類やアームカバーなども役立ちます。

日焼け止めを使用する場合は汗で落ちることもあるため、長時間外にいる際は塗り直しを意識しましょう。首や耳、手の甲などは塗り忘れやすいため注意が必要です。

また「曇りの日は紫外線が少ない」と思われがちですが、曇り空でも紫外線は地面に届いています。季節や天気に関係なく、日頃から意識して対策を行うことが大切です。

一方で、日光をまったく浴びないことも健康には良くありません。適度に日光を浴びることで、骨を丈夫にするビタミンDが体内で作られます。そのため、「紫外線を避ける」のではなく、「浴びすぎない工夫をする」ことが大切です。特に紫外線が強い10時～14時頃は、長時間の外出を避けたり、木陰を利用したりするのも良い方法です。これから夏に向かって紫外線量はさらに増えていきます。今の時期から少しずつ対策を始め、肌や目の健康を守りながら、気持ちの良い季節を楽しみましょう。

在宅医療のちくさ病院クチコミにも注目！

Googleマップから「在宅医療 ちくさ病院」で検索！

在宅医療 ちくさ病院
4.7 ★★★★★ (47)
在宅医療サービス

ふじもとくみこ
1件のクチコミ

★★★★★ 5か月前
訪問診療でいつもお世話になっています。利用者さんや別居のご家族にも、わかりやすい対応をしていただき、感謝しています。障害の手帳書き換えに向けてもご尽力いただき大変助かりました。

在宅医療のちくさ病院のクチコミはコチラ↓

ちくさ病院公式Instagram登録はこちら★ ちくさ病院公式LINE登録はこちら★

① 2次元コードで追加 ② IDを検索して追加

CHIKUSA.HOSPITAL
Instagram

@781tmhqd

医療法人 豊隆会 ちくさ病院
在宅医療推進部 TEL: 052-741-5347