



検査室だより

あざやかな新緑とやわらかな陽光に包まれる季節になりました。ゴールデンウィークに「楽しいこといっぱい」の方も「仕事で休みなんかない！」の方もゆったりと泳ぐ鯉のぼりを眺めて深呼吸。心と体を休ませてあげてください。

人事異動や転職、お引越し。4月に新しい環境に身を置いて約1か月。あなたの心、疲れていませんか？「なんかだるいなあ」とか「あ～めんどくさいなあ」とか・・・もしや「五月病」???

新しい環境や人間関係。思い描いていた理想と現実とのギャップ。環境の変化に適應できないことが大きなストレスになってなんだかスッキリしない毎日を過ごしていませんか。知らないうちに治っていく場合がほとんどですが、中には病名がつくほど悪化してしまうこともあります。どうしたらよいのでしょうか。

まずはやっぱりストレスをためないこと。そんなことは百も承知です。それができれば苦労はしません。わかっていますがストレス解消法について考えてみます。まずは、体のリズムを整えましょう。不規則な生活は体内リズムを乱すため心の健康を害しやすくします。自分に合った規則正しい生活を取り戻しましょう。

それから食生活。これも大切です。ストレスに負けない食生活を考えてみます。ビタミンCは「抗ストレスビタミン」とも呼ばれています。ビタミンCをたくさん含む野菜や果物を食べましょう。感情をコントロールする「セロトニン」の素となる「トリプトファン」や「フェニルアラニン」。これらを多く含む豚肉や卵、

牛乳、玄米などを積極的に食べるようにしましょう。豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復にも効果的です。どんな人だって「五月病」になり、場合によっては悪化していく可能性はゼロではありません。2週間以上も体の不調が続くようなら一度、心療内科などでカウンセリングを受けるのもいいかもしれません。話を聞いてもらうだけでスッキリすることもありますから。



心と体が健康であればプライベートも仕事もきっと充実すると思います。のんびりマイペースでいきましょう。

