



見なきや「損」



4月は新学期、新入学や新社会人、または新しい部署に配属されたりと、新しい環境で新たなスタートを迎える月でもあります。せっかくの新たなスタートですが、逆に環境の変化に伴う心身の負担やストレスを原因とする、いわゆる「5月病」も心配です。長期化すると「適応障害」や「うつ病」といった精神疾患の発症へつながる場合もありますので、その前に対処しておきましょう。

○「適応障害」や「うつ病」の原因となる可能性のある環境変化

- ・初めての一人暮らしや、学校、職場など新しい環境に慣れない
- ・新しい人間関係がうまくいかない
- ・入学、入社などの大きな目標を達成したことで、次の目標がわからない。
- ・思い描いていた新生活と、現実生活とのギャップが大きい



対処法

○心身をリラックスさせ、副交感神経を働かせよう

その為に・・・

- ①帰宅後は穏やかな音楽を聴いてみる
 - ②ハーブティや煎茶など、カフェインの入っていない温かいお茶を飲む
 - ③お風呂はシャワーのみで済ませず、湯船に浸かる
 - ④就寝前にはパソコンやスマートフォンを見ない時間を作る
- この他にも、⑤深呼吸をする、⑥十分な食事と睡眠をとる、ことも効果的です。

大切な年度のスタートの時期で気合が入るのは良い事ですが、これから長い一年、体調を崩しては本末転倒です。無理のないスタートで心身ともに健康に過ごしましょう！

『指定感染症』である「新型コロナウイルス感染症」については、罹患した場合自宅やホテル等にて療養した場合でも、「病気入院共済金」の対象となります。

長崎医療共済は、0歳～満69歳までの方が加入できる生存型医療共済です!!



長崎医療共済生活協同組合

フリーダイヤル 0120-927-966 <https://nagasaki-iryosai.jp>