

大阪医科薬科大学 2026 年度 保健管理室だより



新年度が始まり、新しい環境に慣れてきたころ、春の心地よい気候とともに訪れるのがいわゆる「五月病」です。「五月病」は医学的な診断名ではありませんが、放置すれば適応障害やうつ病に進行するリスクがあります。誰でも起こりうる「五月病」を知って、早期発見と予防に努めましょう。

●五月病の原因とは？

休み明けに「行きたくない…」「やる気が出ない」と感じてしまう五月病には、あらゆる緊張感から解放される大型連休中の生活リズムの乱れが大きく関係しています。主な原因をご紹介します。



・ すぐに戻らないソーシャル・ジェットラグ（社会的時差ボケ）

連休中に寝坊や夜更かしをすると、体内時計が後ろにずれます。休日の2日間朝寝坊しただけで、体内時計が30～45分遅れてしまうことが、複数の試験で確認されています。

参考文献：[睡眠リズムラボ「ソーシャル・ジェットラグ（社会的時差ぼけ）とは？」より](#)

・ 自律神経への負担

連休中のリラックス状態（副交感神経優位）から、仕事や大学の緊張状態（交感神経優位）への切り替えが上手くいかずに、連休明けに急激な強いストレスがかかります。これらの急激な変動に体がついていけずに、動悸・胃痛・不眠・気分の落ち込みといった症状が現れます。



＜五月病になりやすい可能性のある特徴＞

- ・ 真面目で几帳面な性格
- ・ 責任感が強く、完璧主義
- ・ 生活リズムが乱れている
- ・ 新年度まで忙しかった
- ・ 4月に新しく就職や異動をして生活が大幅に変わった



●もしかして、五月病？セルフチェックしてみましょう

以下の症状を認める場合、五月病の可能性がります。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 朝、行きたくない気持ちが強い | <input type="checkbox"/> 寝ても疲れが取れない |
| <input type="checkbox"/> 集中力が続かず、ミスが増える | <input type="checkbox"/> 自分に自信がなくなる |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない、食べ過ぎてしまう | <input type="checkbox"/> 自己否定的な考えが強くなった |
| <input type="checkbox"/> 趣味や好きなことに対する興味が湧かない | <input type="checkbox"/> 感情が不安定で、イライラする |
| <input type="checkbox"/> 人とのコミュニケーションを避けるようになった | |

参考文献：[5月 ゴールデンウィークから初夏にかけて気をつけたい「五月病」より](#)

●五月病の予防

◎頑張りすぎず、60点を目指しましょう♪

自分が頑張りすぎていないか、疲れがたまっていないかを確認し、立ち止まって自分を見つめなおす時間を作りましょう。新しい環境や人間関係に慣れるには時間を要します。無理をせず、慣れることから始めて、自分へ期待しすぎないようにしましょう。

◎幸せホルモン（セロトニン）を増やしましょう



セロトニンとは？…幸せホルモンと呼ばれる脳内ホルモンです。脳幹にあるセロトニン神経から分泌される神経伝達物質の一種であり、眠気を引き起こすメラトニンのもとでもあります。セロトニンが減少する原因として、ストレスや睡眠不足、昼夜逆転などの不規則な生活が関係しています。

<セロトニンを増やす方法>

①トリプトファンを摂取する



トリプトファンは、ストレスを緩和し、セロトニンを生成する唯一のアミノ酸です。主に、**豆腐・納豆・味噌**などの大豆製品、**チーズ・牛乳・ヨーグルト**などの乳製品、**米**などの穀類などです。

②歯ごたえのいい食材を意識して噛む



普段の食事でも、豆類や根菜、生野菜、キノコなど、ある程度歯ごたえのある硬さの食材を選び、**しっかりと噛んでいることを意識しながら食べる**だけでセロトニンの分泌に効果的です。

③リズム運動を行う

セロトニン分泌に効果的なリズム運動には、「噛むこと」以外に「呼吸」と「歩行」があります。運動以外には、ガムを噛むなどの連続運動も効果的です。

ウォーキング



踊る・ダンス



④日光を1日15分~30分ほど浴びる

網膜から光を取り入れることでセロトニン神経が活性化し、セロトニンが分泌されやすくなります。ガラス越しでも日光浴の効果はありますが、効果が減少するため、できれば直接日光を浴びるのがおすすめです。

***** ひとりで悩まず相談しましょう *****

心と身体の不調を放置せずに、早い段階で、誰かに話すことが大切です。保健管理室では、公認心理師・保健師が健康相談をしています。プライバシーを厳守した相談窓口となっていますのでご安心ください。

◆場所：総合研究棟1階 ◆TEL：072-684-6550

◆e-mail：hokekan-soudan@ompu.ac.jp

参考文献：山梨県厚生連「セロトニンを増やす方法とは？トリプトファンを含む食品と効果的な食事法」より

LOTTE「噛むこと研究室 噛むことインタビュー」より