

「なんとなくダルい」の正体は？～五月病と眠りの深い関係～

五月病とは何か？

4月の新生活（進学、就職、異動など）で環境が大きく変わり、無意識に積み重なった「緊張」や「気疲れ」が、連休明けにさまざまな症状として現れること。

医学的には「**適応障害**」や「**軽度のうつ状態**」と診断されることもあります。

心だけでなく「体」にも出る
やる気が出ないだけでなく、眠れない、食欲がない、頭痛や体が重いといった症状が出るのが特徴です。

この不調を未然に防ぐ、あるいは悪化させない為のカギを握るのが「睡眠」です。

- その理由は、睡眠が単なる体の休息ではなく、
- ・**脳の修復**：ネガティブな感情を整理、処理してくれる
 - ・**メンタルのメンテナンス**：心の安定に欠かせないホルモンの分泌バランスを整えてくれる
 - ・**自律神経の乱れを整えてくれる**
- 役割を担っているからです。

五月病を回復させるポイント

- ①朝の「光」を浴びて**脳のスイッチをオンにする**
沈んだ気分を整えるセロトニン（幸せホルモン）は、太陽の光を浴びることで作られます。夜の寝つきもスムーズに。
- ②休日の寝だめは「**プラス2時間まで**」
週末に風過ぎまで寝るのは、逆効果！体内時計がズレると「時差ボケ」のようなだるさを感じ、五月病を悪化させてしまいます。
- ③夜9時以降の「**脳のクールダウン**」
就寝の1～2時間前からはスマホを置き、暗めの部屋で過ごし、副交感神経が優位になり、深い眠りに入りやすくなります。
- ④湯船に浸かって「**深部体温**」を上げる
お風呂で上げた体温が、下がる時に、深い眠りに入りやすくなります。（寝る90分前にお風呂から上がるのがポイント！）
- ⑤「**眠れない自分**」を責めない
「眠れない」と焦ると更に交感神経が刺激されて目が冴えてしまいます。眠れない時は一度布団から出て、リラックスして過ごし、眠たくなってから布団に入るようにしましょう。

5月は過ぎやすい陽気が続く一方で、環境の変化による疲れが出やすい季節でもあります。そんな今の季節を元気に乗り切り、毎日をより健やかに過ごす為に日中の活動と夜の休息のバランスを整え、C/P/APを使用し、良質な睡眠を確保しましょう。

お家で簡単に精密検査ができる！在宅PSG検査をご紹介します
ご自宅で睡眠の状態を客観的に評価できるようになりました！

★こんな方にオススメ★

- ◎減量して無呼吸が改善したか調べたい方
- ◎CPAPを付けていない時の無呼吸の重症度を調べたい方
- ◎交代制勤務で入院検査の時間が合わない方
- ◎介護や育児などで入院が難しい方
- ◎検査費用を抑えたい方 etc...

郵送で機械のお渡し/返却を行うので何度も病院に受診する手間が省けます！

「在宅睡眠検査」詳しくはコチラ

5分で出来る簡単サラダ
春キャベツとしらすのサラダ

〈材料：2人分〉

- ・春キャベツ 葉4～5枚
- ・釜揚げしらす 30g
- ・レモン果汁 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・ごま油 2～3滴
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

〈作り方〉

- ①キャベツの葉を一口大に手でちぎり、ボールに入れる
- ②釜揚げしらすを①に入れる
- ③レモン果汁とオリーブオイルをよく混ぜ、②にかけ混ぜ合わせる
- ④ごま油、塩、こしょうで味を調える

★しらすの栄養★
DHA、EPAが豊富！
自律神経の不調や不眠症の症状を和らげることが期待できます

◎ポイント◎
オリーブオイルであえてから塩をふると、水っぽくならなくて良いですよ

お寺で朝活 ～坐禅で日頃の乱れを浄心～

朝の坐禅は睡眠不足やストレスの解消、深いリラックス効果をもたらし、一日を穏やかにスタートさせる最高の習慣です。

<朝の坐禅のメリットと効果>

- ・自律神経の整え：呼吸を意識することで副交感神経を刺激し、心を安定させ、ストレスを軽減
- ・脳の活性化とリセット：脳を疲労回復し、集中力や注意力を高める
- ・睡眠の質向上：体内時計がリセットされ、夜の自然な入眠を促進

北九州市内で坐禅体験ができる主な寺院・施設

- ・龍興山 大正寺
- ・曹洞宗 興禅寺
- ・旧安川邸
- ・円照寺
- ・鎮西禅道場

〈栄養指導料〉（初回） 780円【Inbody測定・食事調査・食生活相談】
3割負担の場合（2回目以降） 600円【初回の結果よりここにあった相談、指導】

管理栄養士が個々の最適な栄養指導を実施します。*指導時間は30分程度です。お気軽にお声がけください。

【分散受診のお願い】
月末・土曜は受診される方が多く、大変お待たせすることが増えております。中旬頃の平日（特に午後）が比較的空いておりますので、お早めにご来院下さい。

CPAP費用・通院の負担軽減のオススメ
一定の条件を満たした方は受診の間隔を最大3ヶ月まで延長できます。
3割負担の方の場合：年4回の受診
年間約5,500円安くなります！
スタッフにお声がけください！

皆様へご登録をお願いしています。
病院情報など各種案内を配信（LINE）します！

主な配信内容

- ・休診案内（急な休診・年末年始・GW・お盆休み）
- ・CPAP・睡眠時無呼吸関連
- ・当月の未来院通知（受診忘れ防止）
- ・臨時：当院の感染対応など

こちらから↓

LINE登録方法

- 1 LINEアプリを開く
- 2 「ホーム」をタップする
- 3 「友だち追加」マークをタップする
- 4 「QRコード」をタップする
- 5 「追加」をタップする

*「トーク」にてお名前を入力して送ってください

●LINEにはない情報も配信しています●
こちらでも登録をお願いします！

Instagram Facebook YouTube

CHECK!