

～「9月病」って知ってますか？～

猛暑日が去年ほどではありませんでしたが、続きました。そろそろ秋の気配がしてくる頃ですが、なんとなく“身体がだるい”という感覚ありませんでしょうか。それは「9月病」かもしれません。

～欧米からの習慣？9月病～

新社会人や新入生が、ゴールデンウィーク明け頃に無気力状態になってしまう「5月病」はよく知られていますが、最近では同じように9月に心や体の調子を崩すことを指して「9月病」という言葉を聞かれるようになってきました。

「9月病」とはもともと、夏に長いバケーションをとる欧米などで、休み明けにうまく仕事に復帰できない人が陥る不調を指していたそうです。日本でも、9月は夏休みが明けて仕事や学校が始まる時期であり、暑い夏に体力を消耗することも影響して、環境の変化についていけずに心や体の調子を崩すことを「9月病」と呼ばれているようで、「医学用語ではないが、急な環境の変化についていけずにストレスで心や体が悲鳴を上げている、病気の一步手前の状態」と捉える場合もあるようです。



～なんとなくだるい、気分が上がらないは注意！～

～9月病のサインは以下の症状に多い～

<<体の症状>>

- ・ なんとなくだるい
- ・ なんとなく頭が重い
- ・ 胃腸の機能が落ちた（消化不良）
- ・ 食欲がない
- ・ むくみやすい など

<<心の症状>>

- ・ 気力が上がらない（めんどろ、億劫）
- ・ 不安・イライラ
- ・ 気分が落ち込む
- ・ 集中できない
- ・ 眠れない、朝起きられない など

9月は、気候の変動にまつわる心身の不調が起こりやすい時期です。

ここ数年は日本の四季が薄れ、春秋がはっきりせず急に暑くなったり、寒くなったりする体感になる日が多くなり、このためか、35℃以上の“猛暑で暑い夏の疲れ”が少し涼しくなる頃にどっと出てくるのが考えられます。

また9月後半からは、もともと“うつ”につながるような脳の変化が起こりやすい時期とのことで、こうした症状を放っておくと本格的な症状に陥って、仕事や生活に支障が出てきてしまう可能性があります。注意が必要だそうです。

～9月病にならないために！～

「生活習慣の改善」まずこれが基本とのことです。
では、どんなことに気をつければ良いのか、まとめてみました。

<規則正しい睡眠>

心身の不調はまず睡眠に出やすく、過ごしやすい時期になりますが、夜更かしせず**に6～7時間の睡眠時間を確保**しましょう。
パソコンやスマートフォンの画面を見ていると、ブルーライトの影響により脳が興奮して寝つきが悪くなるので、**寝る前は控える事**が大切です。



<栄養バランスのとれた食事を3食！>

内臓も疲れている時期ですので、消化の良い食品を。

～トリプトファンを含む食品を積極的にとる～

肉、牛乳、乳製品、大豆・豆製品、バナナ、アボカドなど。
なかでも、タラコが良いそうです。



～幸せホルモンの原料～

9月病対策に必要なのは良質な睡眠ですが、上記の“トリプトファン”が豊富に含まれている食べ物は「**幸せホルモン**」と言われる“**セロトニン**”の原料を摂取していることとなります。

このセロトニン、夕方から夜になると睡眠のホルモンである『**メラトニン**』に変化するそうで、上記の食物を摂取する事で**昼間は幸せな気持ちに、夜は睡眠へと導くホルモンを作り出すことが大切**とのことです。

<まだ暑い日があっても冷え症対策をしっかりと！>

体を温める食品（ネギ、しょうがなど）をとる。
冷たい飲み物より温かい飲み物を選び、水は常温で飲むなど、**内臓の冷えすぎを予防すると良い**そうです。

<適度に身体を動かす>

特別なスポーツをしなくても、積極的に歩く、階段を上るなど**日常生活にメリハリをつけて活動的に過ごす**ほうが体調を維持しやすいです。

体がだるいうえに、仕事がたまっているからと急に頑張りすぎると、目の疲れに始まって、首・肩こり、座りっぱなしから腰痛などになるので、だるさのコントロールも含めて、**デスクワークの人は特に適度な運動が大切**とのことです。

**売ろうか
貸そうか・・・
悩んでませんか？**

ご相談お待ちしております！

<http://maruhiro2103.co.jp>

私たちは、土地や建物の仲介のみではなく、
声かけ頂ければ、何でもお役に立てます！

～土地・建物のよろず屋～



マルヒロ不動産(株)

名古屋市中村区横前町109番地

TEL: 052-413-4628

