

## 最近、疲れていませんか？

6月も残りわずかとなりました。

この時期は、暑かったり寒かったりと気温の変化が激しく、新年度からの環境の変化によるストレスや疲れも加わり、体調を崩しやすい時期でもあります。

また、「体がだるい」「眠れない（寝た気がしない）」「頭痛、腹痛」などの身体症状の他、「学校（仕事）に行きたくない」「やる気が起きない」などと気持ちが落ち込んだり、イライラしたり、憂うつな気分になりがちです。一般に、「五月病」や「六月病」とよばれていますが、医学的な病名ではありません。

**予防と早期の対応が大切です。**

～生活リズムを整え、適度な運動を心がけましょう～



なぜこのような症状が出るのか、はっきりした原因は解明されていませんが、ひとつに脳内の神経伝達物質である『セロトニン（心のバランスを保つ、気持ちを安定させる働き）』が影響しているといわれています。

セロトニンは、太陽の光を浴びると分泌されやすく、朝日を浴びたり、ストレッチやウォーキング、軽いジョギングなど、疲れすぎない範囲で体を動かすことが効果的です。

- ◆ただし、全くやる気が起きない時には、無理に動こうとせず、しっかり休養することが大切です。症状が続く場合には、医療機関にかかりましょう。  
どこに相談したらいいかなど、迷う時はお声かけください。

「ちょっと疲れたな。休みたいな。」そんな心と体のSOSを放っておくと、自分でも気が付かないうちに、症状が進んでいることがあります。

子育て中は、ついつい後回しになりがちですが、時々はお自分の心と体に向き合い、これから訪れる暑い夏を乗り切りましょう！



子育て総合支援センター「めくめく」  
利用者支援専門員より