



## 春はメンタルの乱れに要注意！

4月は新たな出会いが多く、ワクワク、ドキドキと期待で胸が膨らむ季節です。一方で、新しい環境に対する不安や緊張からストレスを感じやすい季節でもあります。そういった気持ちがストレスになり、うつ状態になる人も少なくありません。そこで、今回は春のうつ状態の予防をご紹介します。

## 【こんなときは、ちょっと立ち止まってみて】



どちらかというとな躁状態で過ごす4月。ここでストレスが蓄積されると、その反動でうつな気分を伴う「五月病」に陥りやすくなります。4月のストレスは4月のうちに、正面から向き合っておくことが大切です。

## 【予防方法】

- 朝のすっきりとした目覚めと日中の活動的な行動、夜の深い眠りというようなメリハリのある生活を送って、体内リズムを春の時間に合わせましょう。
- 軽い運動や入浴で汗をかいたりすることで、リフレッシュしましょう。
- セロリやみつば、ミントなどの香りのある野菜やかんきつ類を食事に取り入れ、「気」の巡りをよくしましょう。  
※「気」とは東洋医学の考え方で、エネルギーや生命力のことです。
- ストレスを感じると腸内環境が乱れやすくなるため、食物繊維や発酵食品を取り入れて、腸内環境を整えることを意識しましょう。

## 【積極的に取り入れたい栄養素】

### トリプトファン

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などに多く含まれます。

### ビタミンB群、カルシウム、マグネシウム

ビタミンB…玄米、豚肉、うなぎ、納豆、カツオ、アーモンドなど

カルシウム…乳製品、小魚、小松菜など

マグネシウム…アーモンド、ひじき、豆腐など

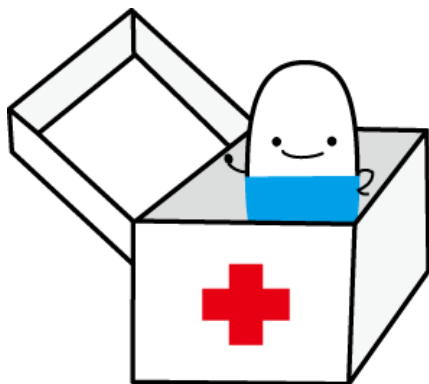
## ビタミンC

キウイフルーツ、いちご、じゃがいも、赤ピーマンなどに多く含まれます。

最後に

季節による影響は避けられないので、日常にちょっとした工夫を取り入れ、春を楽しく過ごしたいですね。

参考文献 全国健康保険協会  
日本成人病予防協会



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーを含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>