



元 氣 予 報

おかむら やすなり

今市医師団幹事 岡村整形外科 岡村 保成

五月病

4月になり、入学や就職、転勤、引越など環境が変わり、新しい生活が始まった人も多いと思います。

環境が変わり疲れていたところに、ゴールデンウィークが来て、学校や職場に行きたくなくなってしまう、いわゆる五月病がこの季節になると出現してきます。かつては若い新入社員、新社会人などに多くみられ、新しい環境に慣れ始める夏ごろになると自然にその症状がなくなっていくのが通例でした。しかし現在は新社会人だけでなく、中高年にも増加しています。つまりストレス社会の現代では、誰にでも起こりうるものなのです。

五月病は真面目な人、几帳面な人、完璧主義な人などに起きやすい傾向にあります。いくつかのチェック項目をあげてみますが、当てはまる人は注意が必要です。

①朝起きるのがつらい、なかなか寝付けない

②食欲が湧かない

③マイナス思考に陥りやすい
④人と会うことをおっくうに感じる

⑤イライラしたり焦ったりしやすい
などがチェック項目です。

五月病から、さらにうつ病になることもあります。うつ病に発展する前に体を動かしてリフレッシュしてみたり、趣味に打ち込む時間を作ったりすることも大切です。規則正しい生活を送ることも大切ですが、生活リズムが崩れる原因の中にはセロトニン不足もあります。バナナや乳製品、大豆食品などセロトニンを多く含む食品を摂取するのも有効です。改善がない場合はメンタルクリニックの先生に相談してください。新生活に慣れれば治ると、病気を軽くみないようにはしましょう。

また、精神的なものだけでなくストレスにより機能性胃腸障害、過敏性腸症候群、胃・十二指腸潰瘍などを消化器症状として併発する場合もあります。重症化するものもあるので、消化器の異常（ムカムカ・胃痛など）を感じた場合には内科医と相談してください。



川柳

子を思う今も昔も享保びな

手の甲の皺をつまめば祖母のこと

町を出る少年の背に差す朝陽

カラ元気それでもいいと思ひ切る

買う方が安いと笑い苗に水

俳句

選者 須藤火珠男

つべこべと言ふよりはまし四月馬鹿

白土武夫

サルビヤの炎え立つ色や亡夫の忌

湯沢くに

松根方誇らしく咲いて福壽草

池田三夫

選者 大橋芳明

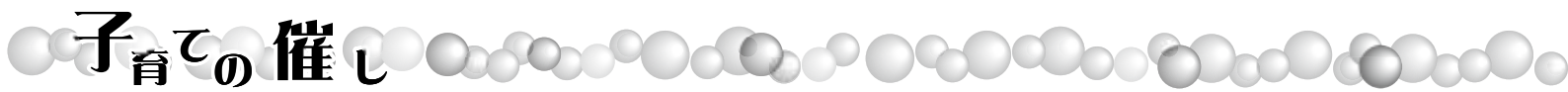
佐藤美貴子

江袋操

永岡幸子

植竹勝

安井貴子



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、下記内容は中止または変更となる場合があります。最新情報は市ホームページまたは各問合せ先でご確認ください

講…講師 定…定員 ￥…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合せ先

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (ショッピングプラザ日光内) ☎22-2299	5月12日(火) 午前10時15分～11時45分	◎フィットネス・フラ&ヨガ ハワイアンソングに合わせて、全身の筋肉を使って行うスローエクササイズです 講…小川智子氏(フィットネスインストラクター) 定…10名 持…タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル 申…5月8日(金)まで ※お子さんを預かります
	5月27日(水) 午前10時～11時	◎パインコーン de アート パインコーン(円すいの形をした松ぼっくり)を使って、季節に合った製作をします。申し込みなしで自由に参加できます。保護者向けです
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎54-3001	5月28日(木) 午前10時30分～11時30分	◎春の植物園おさんぽの会～日光植物園散策～ 植物園の春の景色を楽しみながら、園内をおさんぽしましょう ¥…400円(大人、入園料) 持…飲み物、帽子、上着、おしぼりなど 申…5月26日(火)まで ※記載の時間に解散しますが、その後、自由に園内に残ることもできます
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎25-6413	5月中 午前10時～午後2時	◎5月のせいさくあそび 虫歯予防工作をします。ひろばでいつでも作れます
足尾親子ふれあいひろば ☎54-3001	5月18日(月) 午前10時～正午	足尾認定こども園の園庭で園児の皆さんとあそんだり、お部屋の中でスタッフとあそんだりします。読み聞かせタイムもあります

..... 令和元年度日光市子育てあるある川柳入賞作品 (入賞者敬称略)

最優秀賞	「ただいま」の声でその日がわかる母	茨城県 甚田あや子
優秀賞	A I もショートしそうな子の動き	宮崎県 荘子 隆
優秀賞	すごいねと褒めてハグしてハイタッチ	栃木県 スレード サクラ



作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メール(nishokouhou@city.nikko.lg.jp)で応募ください(二重投稿不可)。漢字には、必ずふりがなを明記してください。

応募先およびくは

秘書広報課 広報広聴係

〒321-1292 日光市今市本町1番地

☎(21)5135・FAX(21)5137

短歌

選者 川田美佐男

老犬の記憶に残る思い出と干し芋を手首に首輪をはずす
阿久津年秀

水の春尚仁沢の水透きて天秤担ぐ人はスニーカー
青木照雄

春陽背にアスターの種さらさらと蒔けば小鳥のさえずり聞こゆ
狐塚昭子

救急のへりらし白きが快晴を雪山へと直線で行く
松井洋子

かの人を思い描きしひとり部屋春待つ夜にほほえみ想う
植竹勝

蜩搔く瀬沼の風に争つて
神村元子

風音に酔ひ痴れてをり風車
沼尾紫朗