

岡山 EAP カウンセリンググループ

メンタルヘルス ニュース

〒703-8520
 岡山市中区浜 472
 岡山 EAP カウンセリンググループ
 発行責任者：松岡恵子
 Tel (086) 272 - 8116
 Fax (086) 272 - 0883
<http://okayamaeap.jp>

それ夏バテじゃなくて「夏季うつ」かも!?

皆さんいかがお過ごしでしょうか。近年、梅雨明けから夏にかけては猛暑日が続く、体がだるくなるだけでなく「気分が落ち込んで何もやる気が起きない…」という方はいませんか？暑さのせいで「夏バテだろう」と片付けてしまいがちですが、実はそれ「夏季うつ」と呼ばれる症状かもしれません。

「夏季うつ」と「夏バテ」の違い

「夏季うつ」とは、不眠や食欲低下などの「夏バテ」の症状である体の不調に加えて、明確な原因はないのに、意欲低下・漠然とした憂うつや不安な状態が2週間以上続いている症状のこと。5月～9月頃に発症しやすいといわれている。

○「夏季うつ」の原因



○「夏季うつ」の心身の不調サイン

精神的なサイン	肉体的なサイン
<ul style="list-style-type: none"> ・気分の落ち込み ・やる気が起きない ・仕事や人間関係でイライラしやすい ・家事や付き合いが億劫 ・いつも焦りや不安を感じる ・集中力がない 	<ul style="list-style-type: none"> ・不眠（寝つきが悪い・睡眠が浅い） ・食欲不振 ・体が重い・疲れやすい ・動悸・息苦しさ ・便秘や下痢 ・頭痛・めまい・吐き気

○「夏季うつ」対策

- 日差しの強い時間帯の外出を避けたり日傘を差したりして、日光を浴びすぎないようにする
- 快適な室温・湿度に設定する（我慢せずエアコンを使用する）
- 寒く感じた時には羽織れるものを用意するなど、体温調節ができるようにする
- 良質な睡眠をとる（室温を一定に保つため、夜間もエアコンを使用する）
- ビタミン・タンパク質・炭水化物などのバランスの良い食事を心がける

<EAP ご契約企業のみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリンググループでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、電話相談、Web 相談なども行ってまいります。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

電話番号：(086) 272 - 8116 URL：<http://okayamaeap.jp>