

監修

小林由佳 先生

メディカル スイッチ イン
クリニック 院長

http://www.medicalswitch.com

Q1

正月病ってなんですか？

A

新年の仕事初めから数日経っても倦怠感や眠気、だるさがとれないなどの、いわゆる「正月ボケ」です。五月病や正月病という表現が近年よく見受けられますが、これらはあくまで一般に浸透しやすい呼び名として広まったもので、正式な病気ではありません。しかし、1月はどこも年度末に向けての繁忙期を迎えます。精神を摩耗したまま仕事を続けることはあらゆる不調を招く原因となりうるので、早めに解消しておくといいでしょう。

Q2

気だるさが続くのはなぜ？

A

原因はいたってシンプル。休暇中の生活の乱れによるものです。人間は1日の中で活動状態と休息状態を切り替える体内リズムがあります。ところが正月休み中は必要以上に夜ふかしをしたり、日中もダラダラと過ごして食べて寝ることの繰り返しだったり、暴飲暴食が続いたり、体内リズムが一定に整わない生活を送りがちです。すると睡眠が浅くなって疲れを十分に回復することができず、翌朝に体のだるさが残ってしまいます。そこへ仕事のストレスも加われば、眠れない日が続いて倦怠感が長引くことも。

Q3

悪化することはあるの？

A

注意したいのは、倦怠感が長期間続いて何事にもやる気が出なかったり、極度に気分が落ち込んでしまうなどの、うつ状態になること。直接の原因ではないにせよ、もともと内向的な方が正月休みを引き金にうつ病に陥ってしまう、ということは可能性として少なくはありません。

Q5

今すぐできる解消法が知りたい！

A

きちんと朝起きて、夜は寝るという規則的な生活が改善の近道です。体内リズムを整えるために、起床後4時間以内には朝の日差しを浴びてください。カーテン越しでもOKです。寝る前のスマートフォン操作は、脳が活性化して睡眠の妨害となるため、着信がこないように設定したり、ベッドから離れた場所に置いて操作しないようにするなどの工夫を。あとはマイナスな考え事をしないように音楽をかけながら軽い運動やストレッチ、流行のマインドフルネスなども効果的です。ただし無理をするとストレスがかかってしまうので、自然にできることから始めてみましょう。

metro MEDICAL ROOM

働くオッサンの
救Q箱

テーマ

やる気が出ない…。これって正月病？

心身をリフレッシュして迎えた新年。仕事も始まっているのに、いまだにやる気が出なくて憂鬱な気分…。もしかして、五月病ならぬ、正月病？ 原因と解消法を知っておこう。

Illustration: Haruka Toshimitsu Text: Hanae Inoue

Q4

うつ状態が続く場合は
病院に行くべき？

A

一概に、病院に行けば良くなると言い切れないのが難しいところですが、ご自身の不安や悩みが少しでも軽くなるのなら、専門医のカウンセリングを受けるのもひとつの手段。うつ病を疑ってクリニックを受診する方の多くは、生活リズムが乱れて睡眠をしっかりとれていないことが多いので、よく眠れる薬を処方することがあります。ほかに、今の自分がマイナス思考になっていないかを自身に問いかけ、ポジティブ思考に変換する「認知療法」を提案しているところも。これは疲れて帰宅した後には家事ができない自分を責めるのではなく、仕事を頑張った自分を褒めてあげる…という考え方。薬以外にもアプローチはさまざま、何が効果的かは人それぞれなのです。

