



五月病は有名ですが、九月病というのもあるそうですね。どのような症状があり、対応していけばいいですか？



九月病は、もともとは欧米で長い夏休みが終

わった後になかなか仕事モードになれない人の症状を指していましたが、最近日本でも、厳しい夏

の心身的な疲れや環境の

変化により

不調を来す

人が増えてい

ます。やる気

が出ない、無

気力、何をし

ても楽しくな

い、外出がおっく

う、夜なかなか寝られ

ない、朝も起きられな

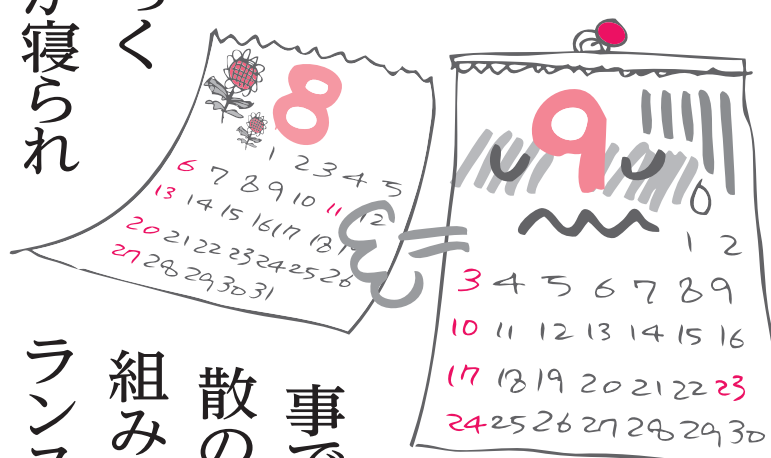
い。それでも午後になる

と元気になったり、会社や

学校の終了時間が近づく

と調子がいい。そんな状

態が続けば九月病の可能



性があり、放置するとうつ病にな

るリスクがあるので注意

です。対応として

は、まずは睡眠を

取り決まった時間

に起きるなど、規

則正しい生活が大

事です。またストレス発

散の運動や習慣などを

組み合わせ、食事もバ

ランス良く、バナナ、肉、

魚、乳製品や大豆食品も

積極的に取りましょう。

なお元気になっても、すぐ

には無理をしない方がい

いでしよう。九月を苦月に

しないためにも。



朝倉病院
理事長／院長

田辺 裕久さん