

やく お薬立ちmemo

5月は、新生活の緊張が少し落ち着く—
心や体の不調を感じやすい時期です。

いわゆる「5月病」と呼ばれる状態は正式な病名ではありませんが、進学や就職、異動など環境の変化によるストレスが背景にあることが多く、医学的には**適応障害**や**うつ病**の初期症状として捉えられることもあります。

5月病ってどんな状態？

- ・朝起きるのがつらい
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・眠れない、または寝すぎてしまう
- ・理由もなく不安になる

こうした症状が続く場合、心が少し疲れているサインかもしれません。



やく お薬立ちmemo



薬は必要？それとも様子を見る？

●軽い不調であれば、まずは生活リズムを整えることが大切です。

- ・朝は決まった時間に起きて日光を浴びる
- ・バランスのよい食事を心がける
- ・ぬるめのお風呂でリラックスする
- ・スマートフォンは、寝る前には見ない

こうしたセルフケアで改善することも少なくありません。



やく お薬立ちmemo



薬は必要？それとも様子を見る？

また軽い不調であれば、漢方薬が選択肢となることもあります。漢方では、体質やその時の状態(「証」といいます)に合わせてお薬を選びます。例えば、ストレスによる気の巡りの乱れがある場合には「加味逍遙散(かみしょうようさん)」、気力や体力の低下が目立つ場合には「補中益気湯(ほちゅうえっきとう)」などが用いられることがあります。

漢方薬は「自然のものだから安心」と思われがちですが、体質に合わない場合には副作用が出ることもありますし、他のお薬との飲み合わせにも注意が必要です。使用を考える際には医師や薬剤師に相談することをおすすめします。



やく お薬立ちmemo

●一方で、症状が2週間以上続く、日常生活や仕事・学業に支障が出ている場合は、医療機関への相談をおすすめします。医師の診断のもとで、抗うつ薬や抗不安薬、睡眠薬などが処方されることがあります。今回は、「抗うつ薬」について、少し詳しくお話しします。

抗うつ薬はどんなときに使うの？

気分の落ち込み、不安、不眠、意欲低下などが続き、日常生活に支障が出ている場合に検討されます。

「できれば薬は飲みたくない」と感じる方も多いですが、症状が強いときは、回復を後押しするサポート役として薬が力を発揮します。



やく お薬立ちmemo

抗うつ薬について知っておきたいこと



現在よく使われているのは、**SSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害薬)**などのお薬です。効果が現れるまでに2~4週間ほどかかることが多く、「すぐに効かない=合っていない」というわけではありません。

また、飲み始めに吐き気や眠気などの副作用が出ることもありますが、多くは徐々に軽くなります。自己判断で中断すると症状がぶり返すことがあるため、必ず医師・薬剤師に相談してください。



やく お薬立ちmemo



最後に

5月病は、誰にでも起こりうる身近な心身のサインです。心の不調は「気の持ちよう」ではありません。体と同じように、早めのケアが回復への近道となります。新しい環境でがんばっているご自身を、少し労わってあげてください。

抗うつ薬は「心を弱くする薬」ではなく、**回復する力を整える薬**です。適切に使えば、多くの方が日常生活を取り戻しています。

つらい気持ちを一人で抱え込まず、医療機関や薬局を頼ってください。

ご自身に合った方法で、無理なくこの時期を乗り越えていきましょう。

