

みなさんこんにちは。早いもので今年も折り返し地点となりました。日に日に暑さが厳しくなっていますので、どうかご自愛ください。過日、薬剤師による『 9月病について 』の健康教室が開かれたので紹介していきます。

★はじめに

【9月病とは？】

9月病棟は正式な医学用語ではないが、お盆休みや夏休みが過ぎ去った9月に心身に現れる不調を指す言葉。
季節性のうつ病と捉えられることもある。

【9月病の原因】

季節の変化：秋は日が落ちるのが早くなり、朝夕はかなり冷え込むようになりました。
夏の疲れ：夏の間に蓄積された疲労が9月に現れることがあります。
環境の変化：長期休暇明けの仕事や学校への復帰が精神的な負担となる場合があります。
社会的要因：休暇後の仕事や学業へのプレッシャーが精神的な負担となる場合があります。

【9月病の症状】

- ・気分が落ち込む
- ・やる気が出ない
- ・体がだるい
- ・食欲がない
- ・よく眠れない
- ・イライラする
- ・頭が痛い
- ・肩が凝る
- ・めまい/耳鳴りがする
- ・適度に体を動かす
- ・バランスのとれた食事を摂る
- ・十分に睡眠をとる

【9月病の予防】

- ・適度に体を動かす
- ・バランスのとれた食事を摂る
- ・十分に睡眠をとる

リラックスできる
時間を作ろう！



趣味や娯楽を楽しもう！



山上憶良を画像生成AIで作成



葛（くず）

根を粉にして食用に用いる。 発汗、解熱、鎮痙作用がある。

桔梗（ききょう）

根を乾燥させて漢方に用いる。食用に用いることもあるが、毒抜きが必要。韓国ではトラジと呼ばれる。鎮咳、去痰、排膿作用がある

女郎花（おみなえし）

根を乾燥させて生薬として用いる。消炎、排膿作用などがあるが、漢方としてはあまり用いられない。若芽や葉はゆでて水にさらして食用にすることもできる。

藤袴（ふじばかま）

生の植物に香りは無いが、乾燥させると桜餅のような香りがする。肩こり、疲労回復、冷え性などに浴湯料として湯船に入れる利用法などがある。

萩（はぎ）

根を煎じて飲めばめまいやのぼせに効くらしいが、漢方としては用いられない。



★最後に

今回の、「9月病について」はいかがでしたでしょうか？暑い日が続いていますが、水分補給をしっかりとし熱中症に気をつけて過ごされてくださいね

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「健康二次被害を防ごう」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>