

## 保健師からの

ちょっと

いいはなし！



### 5月病とは・・・

新入生や新社会人が5月の連休明けの頃に訴える精神不安定な状態です。多くは一過性のものですが、不安、焦燥、うつ状態などが強い場合は心療内科・精神科などを受診しましょう。

### 原因は？

新しい環境、新しい人間関係づくり、期待していた生活とのギャップなどが、心身に様々なストレスとしてかかってきます。

### 症状は？

精神的には、やる気がしない、おつきう。不登校や出社拒否として表れる場合があります。身体的には、風邪症状、食欲不振、下痢、吐き気、腹痛、頭痛、睡眠障害、めまい、動悸など自律神経症状が出現しやすいです。

### 予防方法は？

①趣味、スポーツや音楽を聴



くなど、自分の好きなことをする。

②一人で悩まず、家族や友人、専門医に相談（カウンセリング等）。

③ストレスが加わるとたんぱく質が消耗されるため、赤身肉、卵、大豆製品をとりましよう。

また、ビタミン・ミネラル（緑黄色野菜）や神経の興奮を抑えるカルシウムやマグネシウムの摂取が効果的。

④のんびり休む。

今の環境でも許容できることも大切です。回復後もストレスは早めに解消し、自分の心・体を大切にしましょう！

## 金子兜太先生の ふるさと投句 年間優秀賞決定

選者 金子兜太先生・金子千侍先生

皆野町商工会と皆野町観光協会の共催による金子兜太先生のふるさと投句には、981句の投句をいただき、次の3人の方の句が年間優秀賞に選ばされました。

### 柿熟るる秩父の空の高さかな

中田富佐枝（草加市）

（評）陶工柿右衛門と同じように作者の眼を魅了した熟れ柿の輝く朱。じつと見詰めていると背景に広がる果てしない秩父の蒼穹。なんと秩父の空は高いのだろう。作者の感動が伝わってきます。

### 蕎麦の花うねりて白き一揆の地

増田 信雄（さいたま市）

（評）棚畠に溢れんばかりの蕎麦の花。山裾の西谷津耕地は、秩父事件発祥の地。蕎麦の花の白い“うねり”は、往時の国民軍の怒濤の“うねり”を彷彿とさせるのであります。

### 褶曲のぎゅんと凍てたる秩父谷

渡辺 英男（熊谷市）

（評）秩父古生層、火成段丘、褶曲構造、地球の窓といわれている長瀬の岩畠、嚴冬の秩父谷をじつと見据えた作者の心中に湧いた吐息のような一句です。

### 問合せ

皆野町商工会

☎ 62-1311

引き続き投句を募集しておりますので、大勢の俳句愛好家皆様のご参加を心よりお待ちしています。