

～春から初夏の心のセルフチェック～ 「6 月病」は医学的に存在するのか？

保健管理センター 竹内武昭

「6 月病」は正式な病名ではありません。「6 月病(June blues)」という名称は、精神医学の診断基準(DSM-5 や ICD-11)には登場しません。これは「5 月病(May blues)」と同様に、いわゆる俗称・通称です。つまり、「6 月病」という病名がつくことはありません。

それでも「6 月病」が注目される理由は、春の新生活に伴うストレスが蓄積し、6 月頃になってから気分の落ち込みや無気力、睡眠障害などが顕在化するケースは、臨床現場でたびたび見られます。これは、医学的には「適応障害」や「うつ状態」などに分類されますが、その発症タイミングとして“6 月”が多いという傾向があるのです。

看護系大学生を対象にした研究では、5 月よりも 6 月に気分の落ち込みや疲労感が増す傾向が確認されています(中根ほか, 2022)。新しい生活環境に「慣れてきた」と思った矢先に、心と体が“ガス欠”状態になることが背景にあると考えられています。気分の落ち込み、イライラ、無気力 身体的症状:頭痛、めまい、胃の不調、不眠など放置すると適応障害やうつ病へと進行する可能性があるため、早めの対処が重要です。

対策として、無理をせず、話す・休む・相談することが大切です。加えて、規則正しい生活リズムを保つことも大切です。気になる症状が 2 週間以上続く場合は、医療機関または保健センターへ相談をしてください。

＼一人で抱えず、気軽にご相談ください／

参考文献: 中根夕子, 江頭文江, 佐藤奈保, 福田英一(2022) 大学新入生における生活習慣およびメンタルヘルスの経時的変化. 山口県立大学看護学部紀要, 26, pp.1-9.

