



増える「6月病」あなたは大丈夫？

「5月病」は聞いたことがある人が多いのではないのでしょうか。5月の連休明け頃に、おもに新入学の大学生の間で見られることから名付けられた心身の不調です。ところが最近、特に社会人の場合、5月ではなく6月に、同じような状態になる人が増えており、「6月病」と呼ばれて問題になっています。そもそも「5月病」も「6月病」も正式な病名ではなく、医学的には適応障害と診断されます。なぜ、6月に心身の不調を訴える人が増えているのでしょうか。

理由として考えられるのは、仕事のIT化、専門化などにより、ベテラン社員も4月からの様々な変化に慣れるのに時間がかかること。その結果、ようやく慣れる6月に、たまったストレスが、心身の症状となって表れるのではないかとされています。さらに6月は梅雨に入るなど気候が不安定なことも、心身のダルさの要因になります。

まずは以下に当てはまるものがないか、心と体の状態をチェックしてみましょう。

ココロの状態チェック

- やる気が出なくて、やるべきことを先延ばしにする
- 気持ちが沈んで、楽しいことがないと思う
- 気持ちが落ち着かない
- イライラして怒りっぽくなる
- 先々のことを考えると不安や焦りを感じる

体の状態チェック

- 体がだるい、疲れが取れない
- 心臓がドキドキする、息苦しい、めまいがする
- 頭がずっしり重く感じる、ズキズキ痛む
- なかなか寝付けない。何度も目が覚める
- 食欲がない。食事がおいしく感じられない

当てはまる項目が2～4個なら6月病予備軍、5～7個なら6月病がかなり進行中、8～10個なら今すぐ対処が必要と考えられます。

6月病を長引かせないためにやってはいけない「勘違い」疲労回復法

勘違い1 甘いものを食べる

甘いものを食べてストレス解消している人は、一時的に血糖値を上げてイライラを抑えているだけ。上がった血糖値が急激に下がるとまた気分が落ち込んでしまうので、食べ過ぎないように。

勘違い2 お酒を飲む

アルコールは気分を高揚させるので「疲労感」を解消してくれますが、疲労そのものは解消できません。肝臓や脳の細胞にダメージを与えて疲れやすくなるのでほどほどに。寝酒は安眠を妨げるのでNGです。

勘違い3 休日に予定を詰め込む

休日は比較的元気だからと予定を詰め込み、寝る間も惜しんで活動するのはNGです。疲労回復物質は睡眠中にしか働きません。

腸内細菌は睡眠物質ムラミルペプチドや、幸せ物質セロトニンの産生に深く関わっています。アイフローラで良好な腸内フローラを養い、梅雨の季節を健やかに過ごしましょう！



おススメの一冊！「タネと内臓」吉田太郎著 築地書館 (情報提供 総代理店バンガード様)

世界中で激増する肥満、アトピー、花粉症、アレルギー、学習障害、うつ病などが、腸内細菌の乱れにあることがわかってきている。けれども、日々私たちと子どもたちが口にする食べ物が、善玉菌を殺し「腸活」の最大の障壁となっていることは意外に知られていない。



取り扱い商品販売終了のお知らせ

このたび会員の皆様に長らくご愛顧頂いておりました下記商品につきまして販売終了をお知らせいたします。誠に残念ながら、メーカーより生産・販売終了の連絡がございました。それに伴い弊社でも、勝手ながら現在庫をもちまして販売を終了させていただきます。

販売終了商品

『1粒100食コッカス 海から山から畑から』
『エクセレントイブフローラシリーズ』

『1粒100食コッカス 海から山から畑から』は、仕入手配した100種類の原材料が入荷困難となり、『エクセレントイブフローラシリーズ』では、原材料及び容器の一部が終売であるため、今後の生産を継続することが困難となり、現行商品と同等の品質及び安定した商品の供給を維持できないという理由でメーカー販売が終了致します。

お客様へは、ご迷惑をお掛けすることとなり大変申し訳ございません。何卒、諸事情をご賢察のうえ、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

今後とも、変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。



■ 今後の『1粒100食コッカス 海から山から畑から』と『エクセレントイブフローラシリーズ』の購入方法

今後、上記商品のご注文の際はご注文前に在庫確認をしてからご注文及びお振込をお願い致します。

お手数をおかけいたしますが宜しくお願い申し上げます。



- ① アイフローラ(弊社)へ在庫確認をお願い致します。
- ② 在庫確認後、FAX ご注文用紙などでご注文及びお振込をお願い致します。
- ③ 弊社にてご注文内容をご入金を確認。
- ④ ③を確認させていただきました翌営業日に商品発送。
※③と④は弊社作業となります。

通常ですと①の確認は必要ございませんが、今回、販売終了商品数が多く、現在庫で販売終了となるため、タイミングによってはご希望に添えない場合が考えられます。

先に、ご注文をご入金を頂いていても、完売などでご希望の商品をお送り出来なくなるなどのご迷惑を避けるために、お手数ですが①の確認をお願い申し上げます。