

衛生委員会議事録（第 54 回）

日 時	2022 年 4 月 27 日 17:00	
場 所	ビデオ会議	
出席者	委員長	-
	産業医	諏訪内医師
	衛生管理者	人事総務部 清水
	事務局	人事総務部 清水
	委員	情報システム室 大羽、店舗マネジメント部 森野 マーケティング部 原口
議題	(1) 衛生管理者について (2) 五月病について	
決定事項・報告事項	(1) 人事総務部の清水俊弘を新たに衛生管理者として選任したことについて報告があった。 (2) 諏訪内医師より、五月病についてご講話いただく。内容は下記のとおり。 ・5月病とは、新年度の4月に入学・入社した新人を中心に、5月ごろになると現れる精神の不安定状態をいう。 ・新しい環境の変化から、ひと段落する5月頃に、知らず知らずのうちに蓄積されていた心身の疲れや、新しい環境や人間関係などについていけないストレスのせいで、やる気が出ない、ふさぎこんでしまうなどの状態になる。医学的には「適応障害」と呼ぶ。 ・5月病は一般的に真面目で内向的な人がかかりやすいといわれている。長引くと「うつ病」へ移行することもあり得るので早めに医師に相談して、症状が進まないようにすることが大切。 ・主な身体的症状は、めまい、腹痛、便秘、動悸など。 ・主な精神的症状は、やる気が出ない、イライラする、なんとなく落ち込んでいるなど。 ・①動いて癒す（スポーツ、レジャー、旅行など）、②食べて癒す（カルシウムやマグネシウムなど）、③質のよい睡眠を心がける、④コミュニケーションでストレスを軽減すること大切。	
その他	なし	