

五月病に気をつけよう ～予防と対策について～

メンタルヘルス科 中里 道子

新緑が目にしめる季節の到来となりました。新年度の新しい環境にも慣れ始め、緊張感がやや緩み始める時期ですね。

新入社員の皆さまは、就職活動や受験が一段落し、実際に思い描いていたような生活と現実との差を感じ始めていませんか？ また、新しい環境に早く適応しようと、アフターファイブのお付き合いの誘いなど、疲れていても断れず、つい引き受けてしまうこともありがちではないでしょうか。このような、生活リズムの変化により、食事や睡眠も不規則になりがちです。

この時期は、気温の変化、日照時間の変化が著しく、自律神経の調節機能が乱れやすくなり、体調や気分にも変化が生じやすい季節です。几帳面、頑張り屋、周囲に気を使う性格傾向は、環境変化に伴い不調が生じやすいので気をつけましょう。

「五月病」は、正式な病名ではなく、米国精神医学会の診断基準(DSM-IV)に基づく、「適応障害」に該当すると考えられます。心身の様々な症状が自覚されるようであれば、注意信号です。体調や気分、行動上の変化に、本人または家族や職場、学校の周囲の人達が早めに気づき、対応を心がけることで、症状が長引くことを防ぐことも可能です。

以下のような症状が当てはまることはありませんか？

- ・身体がだるい
- ・疲れやすい
- ・動悸やめまいがする
- ・食欲低下

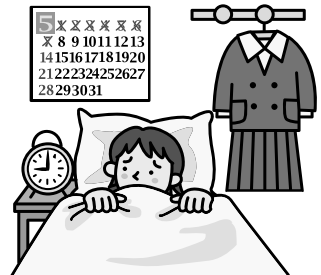
- ・ぐっすり眠れない、朝なかなか起きられない
- ・憂うつな気分
- ・やる気がしない
- ・仕事や勉強に集中できない
- ・不安やイライラ感がある
- ・今まで楽しんでいた趣味に興味が湧かない

こうした症状が多く当てはまるようであれば、普段より早めに寝ること、栄養のバランスに配慮した規則正しい食事を心がけましょう。魚を多く摂取する地域では、うつ病の罹病率が少ないことが明らかにされており、魚油に含まれるオメガ3脂肪酸はうつ病の予防に効果があると考えられます。休日は気分転換し、休養やリラクゼーションに心がけましょう。通勤時間に駅まで歩くなど、適度な運動を習慣にすることも大切です。

職場や学校では、適度なコミュニケーションを心がけ、ちょっとしたことで気軽に相談してみよう。転居や結婚などでプライベートな生活環境が変化した場合、家族や友人に近況を知らせたり、自分の気持ちを伝え、時には愚痴を言ったりすることも大切です。

環境の変化に合わせて、まずは身近な、達成できそうな小さな目標を実現していくことが、自己効力感(課題を達成することへの満足感)を高めることにつながります。

新しい環境に慣れるにつれて 症状も軽くなるのが一般的ですが、症状が長引くようでしたら うつ病、不安障害、身体表現性障害などの可能性もあります。早めに職場や学校のカウンセリング、また、メンタルヘルスの医療機関を訪れることをおすすめします。



栄養科通信

緑茶はクスリ!?

桜の季節が過ぎ、新緑の眩しい季節になってきました。今月は、緑茶についてお話ししたいと思います。

皆さまなじみの深い緑茶には、たくさんの効果・効能があるといわれています。その成分の主なもの、渋み成分であるカテキン、苦み成分であるカフェイン、旨み成分であるテアニン。その他にビタミンやミネラルも多く含まれます。

ここでとりあげたいのがカテキンです。緑茶のカテキンには、体内で有害な菌を退治する殺菌作用、体内のサビを取り除く抗酸化作用、糖質の吸収を抑え血糖の上昇を抑制する作用…などなど、ここでは紹介しきれないほどの秘めた力があるのです。

新茶のおいしいこの季節、緑茶をたくさん飲んで健康なからだを目指しましょう!!

アジとしょうがの緑茶炊き込みご飯 レシピ(2人前)

- 材料**
- 濃い目に出した緑茶……………250cc
 - アジ……………1尾
 - しょうが……………10g
 - 胚芽米(なげれば白米)…1カップ
 - 酒……………小さじ2
 - 塩……………少々
 - ※緑茶はご飯が好みの硬さになるように加減してください。

- <作り方>**
- ①米をとき、緑茶を入れる。
 - ②アジは頭と内臓を取り、三枚におろす。
 - ③しょうがは皮をこそげとり、細切りにする。
 - ④①に酒、塩を入れて混ぜ、しょうが、アジを入れて炊く。
 - ⑤炊き上がったら、アジの身をほくほくしながらさっくりと混ぜ、器に盛る。

- <栄養成分>1人分**
- エネルギー:330kcal ●たんぱく質:13.7g ●脂質:3.0g
 - 糖質:61.0g ●塩分:1.1g

管理栄養士 福島 亜弥子

聖隷

さくら通信

5月号

Seirei Sakura Tsushin
May.10.2009
発行者/南 昌平

vol. 58



4月2～6日、看護部新入職員オリエンテーションが行われ、口腔ケアや採血等、基礎看護技術を取得しました。

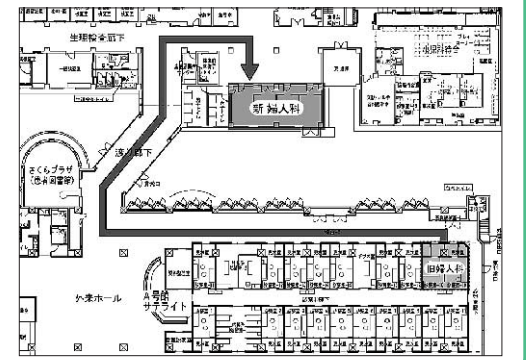
- 婦人科診察室移転のお知らせ / 保険証提示のお願い / 聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報
- 春の養生法 * 五月病に気をつけよう～予防と対策について～
- 各科外来担当および診療内容 * 「呼吸法」でコアトレーニング
- 栄養科通信「緑茶はクスリ!？」

聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2
Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

婦人科診察室移転のお知らせ

2009年4月14日より婦人科診察室が右図(旧泌尿器外来)のように変更となりました。*ご予約の患者さまはそのまま婦人科受付へお越しください。



保険証提示のお願い

保険証(老人・高齢者・乳幼児 各医療受給者証、公費受給者証を含む)は、月に一度、保険証確認コーナーにご提示ください。なお、保険証等の資格に変更や住所変更等があった場合には、その都度お申し出ください。

聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報

【週間投薬カレンダーのご紹介】

1週間分のお薬をささ・ひる・よる・ねる前に分けてポケットに収納できます。



- 出し入れしやすい マチ付だかららくらく
- 忘れない! 一目で薬の飲み忘れがわかる
- 間違えない ポケットに付けてあるから、朝の薬と夕の薬を間違えない
- 面倒じゃない 飲む度に、袋から出したり、何度飲むかを確認する手間が省ける

聖隷コミュニティケアセンター佐倉店にて2499円(税込み)にて販売中です。他に、薬整理キープケースなどもございます。是非お立ち寄りください。

各科外来担当および診療内容

- 各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧ください。
- 月に1度、保険証の提示をお願いいたします。
- 受付時間 8:00～11:00 (但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)
- 診療に関するお問い合わせ(直通) **043-486-8111**
- 予約受付・変更……………(直通) **043-486-1155**
- 夜間受付……………(土は12:00まで)
- 夜間受付……………(代表) **043-486-1151**
- ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	松澤	上田	住吉	若林	野村	交替制
初診・再診	鈴木	鈴木	藤井	田中(宏)	鈴木	—
腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木	鈴木	藤井	田中(宏)	鈴木	—
消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	齋藤	—	佐藤	佐藤	住吉	—
内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	佐々木	—	佐々木	岡部	藤原	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長谷川	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川	—
初診・再診	横山	市本	鳴海	—	長	