

はるかぜ通信 第十二号

2017年5月

五月に気を付けたい心身の不調

牡丹の花が咲き誇り、日中は汗ばむ季節となりました。気候も良い時期に入り、旅行や行楽などお出かけのご予定は何かありますか？

この時期になりますと、「**五月病**」という言葉葉を耳にするようになりますか？
病つてご存知ですか？

四月には、仕事での就職・転勤、学校の新入学・進級、転居などによる環境の変化が生じることが多くあります。最初のうちは、張り切って頑張っていたのに、五月の連休明け頃から「なんとなく気分が落ち込む」「疲れやすい」「仕事や勉強、家事などに集中できない」「眠れない」「物事はうまくいかずスランプ状態になる」これが五月病といわれています。



精神的な症状だけでなく、食欲不振や胃の痛み、めまい、動悸などの症状を訴える方も多く、新しい環境についていけない焦りやストレスが、知らず知ら

ずのうちに身体の症状になって出てきます。五月病といっても、新人の方や五月という季節に限って起きる病気ではなく、完璧主義で物事にこだわりのやすい人や、内向的で孤立しやすい人などが五月病になりやすいと言われています。

五月病かな？と思ったら、とにかく気分転換・リフレッシュできることをしてみましよう。それでも症状が改善しないときは、一人で悩まずに、まずはかかりつけ医に相談してみましよう。

5月病になりやすいタイプ



検診と肺炎球菌ワクチン

平成二十九年度となり、それぞれのご家庭には肺炎球菌ワクチン接種や、町ぐるみ検診など、対象となる方に案内が届いていると思います。

はるかぜ診療所では、肺炎球菌ワクチン接種を随時受け付けております。ご希望の方は、受け付け窓口や診察室で声をかけてください。

また、基本健診に含まれるような血液検査、尿検査、心電図や、肺がんや結核検診で行われる胸部レントゲン、大腸がん検診で行う便潜血検査、心臓や腹部超音波検査（エコー）も診療所で行うことができます。

同法人のそよかぜ診療所では、胃がん、大腸がんなどの精密検査として、胃内視鏡検査、大

腸内視鏡検査を行っており、はるかぜ診療所から予約が可能です。

身体のごことで気になることがあれば、お気軽にスタッフまでお問い合わせください。

(看護師 足立)

そよかぜ診療所 時間外診療のお知らせ

はるかぜ診療所は、現在水曜日の午後は休診とさせていただきます。

同法人の山東町矢名瀬の**そよかぜ診療所**では、水曜日午後も通常診療（内科・外科）を十六時から十八時まで行っております。

また、土曜日は、午前九時三十分より十一時三十分まで時間外診療の対応を行っております。はるかぜ院長も、交替で診療に入っています。

風邪など急な体調不良、お薬切れ等、受診希望の場合は、**そよかぜ診療所**までご相談のお電話をください！



そよかぜ (電話) 〇七九一六七六―三二五三

(院長 黒瀬)

次回のノルディックウォーキング

開催は五月二十四日(水)です。

医療法人社団そよかぜ

はるかぜ診療所

(電話) 〇七九一六六六―八〇一六