



今月の
健康便り

● 五月病を特集します

新社会人や大学に入りたての学生が5月頃に多くみられる五月病。知らず知らずのうちに蓄積されていた心身の疲れ、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とこう呼びます。

Maruyama Family Clinic News

Introduction of Staff

スタッフ紹介



医療事務

市村 真見

医療事務として、受付・会計をしています。

当院に勤めて半年になりますが、まだまだ分からないことが多く、日々勉強の毎日です。

1日でも早く仕事を覚え、安心して患者様に受診していただけるように頑張りたいと思います。

まるやまファミリー
クリニック 健康便り

瑞々しい新緑の季節。

各種ドック
申込受付中

人間ドック
脳ドック
肺がんドック
大腸がんドック

早期発見・早期治療
当院スタッフまで
お気軽にご相談ください。



院長の巻頭言

4月の新年度もあっという間に過ぎ、早や25℃を観測する真夏日が増えてきました。地球温暖化は涼しい印象の信州にも影響をもたらしています。皆様は元気で過ごしてでしょうか？

5月はゴールデンウィークに始まり、新年度・新学期から仕事や学業が新たにスタートし、緊張感の続く日日から少し開放され、心身のストレスから開放される思いがちですが、この頃から五月病に代表されるように意欲が低下したり、楽しみがなくなったりする時期でもあります。そして梅雨の6月を迎えます。

今年は5月から熱中症で救急搬送される高齢者が長野県のあちこちで報道されています。飯田市におきましても、40歳代の男性

が炎天下で第一号の重度熱中症を発症し救急搬送されています。熱中症は、熱射病の印象が残っている方も多いと思いますが、頭痛、眩暈、食欲不振・吐き気が三大症状です。口や喉の渇きが始まってからでは手遅れのこともありますので、気温25℃以上の日は水分補給を、お茶などで1.5ℓから2ℓ程度こまめに摂取しましょう。また睡眠もとても大切になる時期です。十分な睡眠とこまめな水分補給に努め健康な日々をお送りください。



まるやまファミリークリニック院長

医学博士 丸山 哲弘

当院の設備紹介

ウォーターベッド型
マッサージ器



「水圧刺激」による全身マッサージ

ウォーターマッサージベッドは、水圧刺激を使って全身をマッサージする器械です。水圧刺激でマッサージする感じは、ジェットバスや打たせ湯のような、「柔らかくて力強い刺激感」をイメージしていただければと思います。温泉やプールなど長時間水に入っていることが難しいお年よりや身体の弱っている方でも、あの気持ちよさを、服を着たまま横になるだけで感じることができます。例えば腰が曲がっている患者さんでも大丈夫。たっぷり入った水が患者さんへの負担を軽減します。ぜひご利用ください。

理学療法士 原田 穂

「五月病」は正式名称にあらず

新

社会人や大学に入りたての学生に5月ごろに多くみられる五月病。新しい生活に夢中である間はいいのですが、それがひと段落する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、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とこう呼びます。

新社会人の場合は、新人研修などが終わって実際の仕事を始めた後の6月頃に見られることが多いため、「六月病」などと呼ばれることもあります。

この五月病と六月病、実はどちらも病院などで使われる正式名称ではなく、きちんとした定義もありません。医学的に考えると、このように環境の変化についていけないことで起きる精神疾患として「適応障害」があります。適応障害は5月・6月だけでなく、人によっては夏休みを終えた9月頃に発症するなど、その発症は季節を限定しません。

＜五月病の主な要因＞

- 初めての一人暮らしや生活時間の変化など、新しい環境についていけない
- 新しい人間関係が思うようにいかない
- 入試、入社といった大きな目標を達成し解放感がある
- 想像していた新生活と現実のギャップについていけない



実は気分障害ということも…

5

月頃になると、やる気が出ない、気分が沈みがちといった症状になったら、「気分障害」という精神疾患の可能性もあります。気分障害には、比較的よく知られる「うつ病」や、暗いうつ状態と明るい躁状態を繰り返す「双極性障害」のほか、うつ病ほど症状は重くありませんが、2年以上の長期にわたって不調が続く「気分変調症」（気分変調障害）などがあります。特に気分変調症は症状がそれほど重くないことが多いため、深刻な症状になりにくく、一時的な落ち込みだと誤解される恐れがあります。

気分障害のひとつであるうつ病は、かつて、几帳面、真面目、完璧主義者などの性格のひとが発症しやすいといわれていたが、そうではない人でも発症することが分かってきています。仕事中等などはうつ状態になる「非特定型うつ病」はその一例です。5月頃に発症すると「どうせ五月病だから」ととらえてしまうかもしれません。



五月病チェックリスト

以

下の項目に当てはまるようであれば、五月病である可能性が高いといえます。

4～5個当てはまる方は、軽い抑うつ傾向がみられます。ストレスが高い状態ですので、この時点できちんと解消していきましょう。7個ある方は要注意。五月病にかかっている可能性が高く、3ヶ月以上続くようであれば、受診をお勧めします。

- 他人と会うのが面倒くさい（ドタキャンを繰り返す）
- ネガティブに考えて、クヨクヨ悩み続ける
- 睡眠不足が続いている
- 服装に気を使うのが面倒になったり、遅刻や欠勤が増える
- 「おはよう」「ありがとう」などの言葉を言い忘れる
- 仕事のミスが増え、効率が落ちた
- いつも読んでいた雑誌やテレビ番組を見なくなった。



五月病の対策方法は？

五

月病の予防・対処方法は大きく分けて、「コミュニケーション」「運動」「睡眠」「リラックス」の4つです。

詳しくご紹介しましょう。

- ① 軽い運動をする
- ② 睡眠時間を普段より1～2時間多く摂る
- ③ ゆっくりとぬるめのお風呂につかる
- ④ オレンジやラベンダーなどのアロマを利用する
- ⑤ 友人や先輩などに話を聞いてもらう
- ⑥ 偉人の言葉などを読み、新しい目標をたてる
- ⑦ 暗いニュース情報の入るネットや番組は見ない
- ⑧ いつまでも寝ていたり、夜更かしをするのをやめる

当たり前と思われがちな内容も、案外できていないものです。また抑うつ傾向にある人は、特に上記の事柄ができていないことが多いようですので、意識的に取り組むことが大切です。

午前

午後

月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	○
○	20時	○	休診	○	休診

午前…08:30～12:30（受付 12:00まで）

午後…14:30～18:30（受付 18:00まで）

※火曜日は20時まで診察（受付 19:30まで）

まるやまファミリークリニック

検索

<http://www.maruyama-fc.com/>

〒395-0157 長野県飯田市大瀬木1106-2

☎ 0265-32-1666