

「健康」 ワンポイント アドバイス



保健師
珍坂美紀

「五月病」

5月の連休明け頃から、「気が滅入る」、「勉強や仕事に集中できない」、「やる気がでない」等の症状に陥ることを五月病と呼んでいます。

【主な原因】

- ① 入試・入社等の緊張が切れ、次の目標が定められず不安定な精神状態にあるため。
- ② 環境の変化や新しい人間関係の構築等、さまざまなストレスが積み重なるため。

【予防と乗り越え方】

- ① 音楽鑑賞や読書、スポーツ、おいしい物を食べるなど、自分にあつたストレス解消法を見つけてみましょう。(暴飲、暴食や過度のアルコール摂取は逆効果です)
- ② 家族や友人をはじめ、親しい人に愚痴をこぼすことで気持ちの整理がつき、すっきりとします。
- ③ ゆっくりと深呼吸をして、心身のリフレッシュをしましょう。

④ 牛乳や小魚など、カルシウムをたくさんとるように心がけましょう。

【周囲の人の対応方法】

励ましたり、あせらせるような言葉かけは、本人には大きな負担になります。無理に励まそうとせず、静かに見守り心配している気持ちを伝えることが大切です。

五月病は、ほとんどが一過性のもですが、長引くとうつ病に進行することがあります。長引く場合や症状が重いときは、早めに専門医に相談することを勧めます。

養父市では月に1回、専門医による「こころのケア相談」を開催しています。相談希望の方は、養父市役所市民生活部健康課までご連絡ください。

やっちゃんぶうちゃん

作:アームズ
おきなさいね...

vol.35



公立八鹿病院

お知らせとお願い

眼科の診療体制を縮小します

但馬地域の医療の変化、医師不足については大変ご心配をかけていますが、本年4月から眼科の診療体制が次のとおり変更になっています。

【眼科の診療体制の変更】

- 常勤医3人体制でしたが、1人減の2人体制になっています。
- この2人についても8月までの勤務予定となっており、9月以降は非常勤医師による外来診療となる予定です。

当院にて治療を継続中の患者さんには、近隣の眼科をご紹介したり、予約外患者さんの診療制限をさせていただきます。

住民の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、今後とも常勤医師確保に向けて努力していきますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

副管理者に池口寿彦氏が就任



4月19日、公立八鹿病院組合議会臨時会が開催され、3月31日で任期満了となった鎌田浩助の後任人事として、同組合副管理者に池口寿彦氏(八鹿町宿南)を選任しました。

また、地方自治法の一部改正に伴い、4月から職名が副管理者に変更になりました。池口副管理者の任期は4月19日から4年間です。

【お問い合わせ】

公立八鹿病院
(0662-5555)