



# 浜辺だより

☎ 64-1600

## 令和6年5月号

作成/ 浜辺の診療所 広報

若葉が美しく、心地よい季節になりました。  
窓を開け、深呼吸して、リフレッシュしましょう😊



### すこやかに生きるためのヒント

(参考資料：厚生労働省 HP など)

## ～ September Blue ～

9月に年度が変わるアメリカでは、「September Blue」や、長期休暇後の「クリスマスブルー」などの言葉があるように、環境の変化にこころやカラダが適応しきれない状況となってしまうことは、どこの国でも、誰にでも起こる可能性があります。

### 「5月病」

「5月病」と聞くと、なんとなく本人の気持ち次第でどうにでもなりそうなイメージがありますが、「適応障害」や「うつ病」と診断されることもあるため、注意が必要です。「5月病」という病名はありません。4月から新しい生活がスタートし、5月の連休明け頃から、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、眠れないといった状態が続く場合は、医療機関への受診をお勧めします。



### かかりやすいタイプと予防法

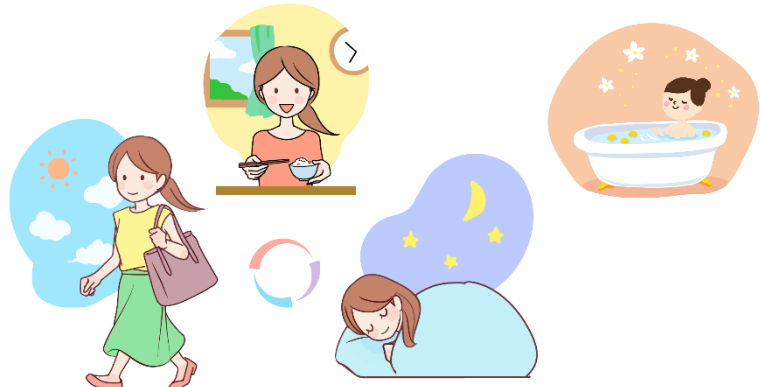
#### かかりやすいタイプ

- ・真面目な人
- ・責任感がある人
- ・忍耐力がある人
- ・内向的な人



#### 予防法

- ・毎日の生活習慣を整える。
- ・バランスの良い食事を摂る。
- ・質の良い睡眠をとる。
- ・適度な運動習慣をつくる。
- ・ゆっくりお風呂に入る。
- ・ぼんやりと窓の外を眺める。



- ・深呼吸をする。
- ・軽くストレッチをする。
- ・友人や先輩などに話を聞いてもらう。
- ・趣味に没頭したり、旅行に出かけたりして気分転換を図る。



ただし、以上のような「5月病」対策を行っても、心身の不調が取れない状態が続く場合は、うつ病の可能性あります。やる気が出なくなるだけでなく、趣味などに興味・関心がなくなった場合は要注意です。

## セルフチェック

次のうち5つ以上（1か2を含む）が2週間以上続く場合は、専門医（精神科、心療内科等）に相談することをお勧めします。

1. 悲しく憂うつな気分が一日中続く。
2. これまで好きだったことに興味がわかない、何をしても楽しくない。
3. 食欲が減るあるいは増す。
4. 眠れないあるいは寝すぎる。
5. イライラする、怒りっぽくなる。
6. 疲れやすく何もやる気になれない。
7. 自分に価値がないように思える。
8. 集中力がなくなる、物事が決断できない。
9. 死にたい、消えてしまいたい、いなければよかったと思う。



※うつ病は、日本人の約15人に1人が一生のうちにかかると言われる誰にでも起こりうる可能性のある病気です。

思い当たる方は、早めの受診をお勧めします。

完璧主義は捨てよう！

新しい環境で失敗はつきものと考え、気を楽にもとう

できないことはできないと言おう！

無理に頑張らない、何もかも自分ひとりでやろうしないで  
助けてもらおう！

～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～



診療時間	月	火	水	木	金	土
8:45～12:00	●	●	●	休	●	★
13:30～17:00	●	●	●	休	●	★

【休診日】木曜、日曜、祝日

★土曜は8:45～15:00（昼休みなし）の診療となります。

