



イマコレ ほうとく

Imakore Hotoku

《裏面記事》

- ・ちょっと一息
- ・韓国からの研修医
- ・ワクチン接種ができます
- ・おかえりなさい!報徳へ異動になった看護師の挨拶

さわやかな季節に気をつけたい「5月病」 ～心と体の健康を大切に～

新緑の5月、大型連休が終わると新生活の本格的スタートです。

でも、このさわやかな季節とは裏腹に「何となく気分がすぐれない」「体がだるい」こんな症状を訴える人が多くなります。

特に新入生や新入社員に多く、「気分が落ち込む」「何をしてもやる気が出ない」「食欲がない」「眠れない」「集中できずイライラする」「前は楽しめたことにも興味がわかない」—こうした状態が続く場合、それはいわゆる“5月病”かもしれません。

新しい環境の変化に、心と体が追いつけない

4月から新しい環境の中で気を張って頑張ってきた心の緊張が連休の間に“ほっと”緩んでしまう。それを切り替えることができず、また始まる慣れない環境での日常は、思っている以上に心と体に負担をかけているのです。

誰にでも起こり得る病気ではありますが、特に責任感が強く几帳面、まじめで完璧主義の人に多い傾向にあります。これは「セロトニン」と呼ばれる神経伝達物質の働きにも関係していると言われており、日々のちょっとした心がけで予防も可能です。

5月病を乗り越えるためのセルフケア術

心と体のバランスを整えるために、今日から始められるヒントをご紹介します。

- ・最初から完璧を求めない
- ・趣味を楽しむ
- ・栄養バランスのとれた食事を心がける
- ・生活のリズムを整え睡眠の質を上げる
- ・適度な運動でリラックス

通常これらの症状は一時的で、工夫するだけでも改善していくことが多いですが、このような症状が長く続くときは、診療内科、メンタルクリニック等に相談するのも一つの方法です。

「心の健康は体の健康から」また「体の健康は心の健康から」、さわやかな季節、大台町の美しい自然を楽しみながら過ごしてください。



所長 松島 康



ちょっと一息 田畑 千幸 (臨床検査助手)

こんにちは！臨床検査助手の田畑です。

2023年2月に始めた私の趣味「シャインカービング」についてお話しします。「シャインカービング」とは、専用の彫刻刀でビニールシートを彫りガラスのような質感を生み出すアートのことです。

2024年は、認定試験に合格&フォトコンテストで準グランプリを受賞しました。2025年は、グランプリを受賞できるように試行錯誤しながら作品作りに取り組みたいです。



韓国からの研修医



3月、日本の地域医療の理解を深めるために、韓国からイ・ジュヒョン先生が研修にみえました。

外来だけでなく、「医療Maas」「けん玉教室」などにも参加していただきました。

おかえりなさい！ 報徳へ異動になった 看護師の挨拶

4月より、老健みやがわで勤務していた看護師2名が、報徳診療所に異動となりました。



看護師 北川静 (右)

老健みやがわで5年間勤務して診療所に戻ってきました。新しい取組も始まり、覚えることもたくさんありますが、勤務初日から顔見知りの患者様から温かい言葉をかけていただき、嬉しく思いました。

精一杯頑張ります。よろしくお願いします。

看護師 中村真弓 (左)

4年ぶりに老健みやがわから報徳診療所に戻ってきました。今は「うらしま太郎」状態です。

亀の歩みで少しづつしか進んでいけませんが、これからよろしくお願いします。

ワクチン接種ができます

<小児予防接種>

- ・MR2期
- ・二種混合2期
- ・子宮頸がん
- ・日本脳炎2期
- ・日本脳炎特例

<成人予防接種>

- ・肺炎球菌
- ・水痘・带状疱疹
- ・おたふく
- ・B型肝炎
- ・破傷風トキソイド

※原則、診療時間内の受付となりますが、月・水・金のみ17:30まで可能です。
※ワクチンは取り寄せとなるため、事前にご連絡をお願いします。

TEL: 76-1133

薬剤師
保田あゆみ

今月の外来担当表

報徳診療所 0598-76-1133 受付時間		月	火	水	木	金
午前	内科 8:30~11:30	増井	松島	増井	松島	増井
	眼科 9:30~11:30	-	大 三 学 重	-	-	-
午後	内科 13:30~16:30	松島	松島	松島	増井	増井
	整形 14:30~16:00	-	-	-	-	大 三 学 重
時間外	内科(救急のみ) 17:00~18:00	松島	-	松島	-	増井

大杉谷診療所 0598-78-3021		月	火	水	木	金
午前	診療時間 9:00~10:00	-	-	-	-	松島
	往診 10:00~11:00	-	-	-	-	
午後	診療時間 13:30~14:15	増井	-	-	-	-
	往診 14:15~15:00		-	-	-	-

○往診のない日は、引き続き診察します。
往診時間に受診をご希望の方は、事前にお電話にてご連絡ください。

※火曜日の午後は16時までの診察となります。