

# 加藤内科広報新聞 6月号

ジメジメとした湿気と蒸し暑さで、体調が変わりやすい  
時季ですので、十分お体に気をつけてください。  
規則正しい生活習慣を心がけて乗り切りましょう。



## 健診を受けましょう！！

高血圧、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病の方が年々増加しています。  
これらの病気は初期症状がないため、気づいた時には重大な状態になっていることがあります。  
そのため、定期的に健診を受け早期発見することが大切です。

### 『6月、7月、8月 特定健診強化月間！！』

11月頃になると風邪の方なども増え、待ち時間が長くなる可能性がありますので、この時期に実施をお勧めしております。

特定健診で来られる際、お食事を10時間以上あけてお越しください。

また、受診券・受診票がなければ受けられないので、ご来院の際は必ずお忘れのないようお持ちください。

その他、各種検診を取り扱っております。詳しくは、スタッフにお尋ねください。



## 夏季休暇のお知らせ

8月13日（月）～ 8月18日（土）までお休みさせていただきます。

（8月11日（祝）、12日（日）、19日（日）も休診です。）

定期的に受診されている方は夏季休暇中にお薬がなくならないように  
受診して頂きますようお願い致します。

お休み中は、ご迷惑をおかけしますが宜しくお願いします。



## 保険証が変わります



『国民健康保険高齢受給者証』及び『後期高齢者医療被保険者証』の

有効期限が平成30年7月31日までとなっています。

新しい保険証が届きましたら、必ず受付窓口へ提出して頂きますようお願い致します。

また、お名前、住所、電話番号が変更になった場合も受付窓口には必ずお申し出頂きますよう  
宜しくお願いします。

毎月1回保険証のご提示をお願い致します。また、保険証の変更手続き等をされている方は  
受付窓口までお申し出下さい。

# あなたは大丈夫！？増える『6月病』

さて、心のスランプ6月病をご存知ですか？5月病と同じで適応障害の一つと考えられています。几帳面で真面目、いろいろな事を考え込んでしまう人に多く、社会人だけでなく主婦や子供もなることもあり長引いてしまうとうつ状態になることもあります。

そもそも「5月病」「6月病」も正式な病名ではなく、医学的には適応障害と診断されます。

なぜ、6月に心身の不調を訴える人が増えているのでしょうか。

4月は新しい環境に慣れるために、ストレスが溜まります。5月はゴールデンウィークで多少は英気を養い、何とか乗り越えることができて、いろいろな環境にも慣れてくる6月に、これまでに溜まった疲れやストレスが、心身の症状となって現れるのではないかとされています。更に、梅雨に入るなどジメジメしたお天気も、心身のだるさの要因になります。

7月に入り暑さ本番になる前のこの時期、ご自身の体調の声に耳を傾けてはいかがでしょうか？



## ●ココロの状態チェック

- やる気が出なくて、やるべきことを先延ばしにする
- 気持ちが沈んで、楽しいことがないと思う
- 気持ちが落ち着かない
- イライラして怒りっぽくなる
- 先々のことを考えると不安や焦りを感じる

## ●体の状態チェック

- 体がだる重く、疲れが取れない
- 心臓がドキドキする、息苦しい、めまいがする
- 頭がずっしり重く感じる、ズキズキ痛む
- なかなか寝つけない、何度も目が覚める
- 食欲がわからない、食事がおいしく感じられない

上記あてはまる項目が2～4個なら6月病予備軍、5～7個なら6月病がかなり進行中、8～10個なら今すぐ対処が必要と考えられます。

## 6月病を長引かせないためにやってはいけない"勘違い"疲労回復法

6月病の引き金となったストレスを取り除けば、心身の状態は回復します。ただ、ストレスの原因が仕事や職場の人間関係であったりと、取り除くのが難しいことも多いです。こまめに心身の疲れを解消して、ストレスを溜めないようにすることが大切です。気をつけたいのは、疲労回復のためにとやっていることが、実はかえって疲労を蓄積している場合があること。6月病を長引かせないためにも、正しい疲労回復法を知って、実践しましょう。



### 勘違い1 天気が悪くても出かける、週末に予定を詰め込む

天気が悪い日は気圧の関係で酸素量が減り、疲れを感じやすく、回復しにくくなります。雨や曇りのなか、気分転換にとわざわざ出かけるのは、疲れやすくなって逆効果です。気分転換に出かけるなら、スッキリ晴れた日にしましょう。休日は比較的元気だからと予定を詰め込み、寝る間も惜しんで活動するのはNGです。疲労回復物質は睡眠中にしか働きません。疲れを取るためには睡眠を優先しましょう。

### 勘違い2 甘いものを食べる

甘いものを食べてストレスを解消している人は、一時的に血糖値を上げてイライラを抑えているだけで、上がった血糖値が急激に下がるとまた気分が落ち込んでしまうので、食べ過ぎないようにしましょう。

### 勘違い3 お酒を飲む

アルコールは気分を高揚させるので、疲労感を解消してくれますが、疲労そのものは解消できません。また、寝酒は安眠を妨げるのでNGです。



### 勘違い4 無理してたくさん食べる

食欲がない時に、栄養不足になるかもと無理してたくさん食べると、内臓に活性酸素が増加したり、消化が負担になって内臓疲労に。更に、疲れが溜まりやすくなるので食べたくない時は無理に食べなくてOK。

自分のペースでゆっくりするのと、ダラダラするのは別です。起床や就寝、3食の食事時間は規則正しく守りましょう。生活習慣が乱れると自律神経のバランスが崩れてさらに心身の不調を招きます。ただし、症状が重く長引くようなら我慢しないで病院へ行くようにしてください。