

加藤内科 広報新聞 3月号

桜のつぼみが膨らんできましたが、
朝晩はまだ空気が冷たいです。
体調管理に気をつけましょう。



H29年度 特定健康診査(特定健診)

4月よりH29年度の特定健康診査(特定健診)が始まります。

対象の方には、受診券など必要な書類が郵送、または勤務先などから配布されます。

予約なしで受診出来ます。

朝食は抜いて来て下さい。(採血まで10時間以上空けてお越し下さい。)

※但し、お水、お茶は飲んで構いません。

来院される時は、受診券、受診票(左側を記入してきて下さい。)、保険証を持参してください。

**※有効期限が、H29年3月31日までになっている受診券は、
ご使用できませんのでご注意ください。**

*堺市国民健康保険(堺市国保)での特定健診について

特定健診の受診結果時の判定が「動機付け支援」又は「積極的支援」に該当した場合、保健指導への参加をお勧めすることになります。

加藤内科では、特定健診の受診はできますが保健指導はしていないため、保健指導を行っている医療機関または、保健センターをご紹介させて頂くことになります。

※但し、すでに“糖尿病”“高血圧”“脂質異常症”で治療をされている方は、対象ではありません。詳しくは、受付スタッフにお尋ね下さい。

ゴールデンウィーク休診のお知らせ

4月29日(土)～5月5日(金)までと、5月7日(日)はお休みさせていただきます。

※5月6日(土)の午前の診察は行っています。

定期的を受診されている方はお休み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、ご迷惑をお掛け致しますが宜しくお願い致します。



※お休み中の処方日数ですが、お薬の種類によって処方可能な日数が決められているものや、また患者さまの病状と必要性を考慮してDr.が処方しますので、一度にたくさんの日数分を処方することが出来ない場合がありますので、ご了承ください。



“インフルエンザ流行中”

インフルエンザがまだ流行っています。

手洗い、うがいをこまめに行う習慣を身につけましょう。

おかしいな?と思ったら、医療機関を受診しましょう。

また、医療機関を受診される場合は、マスクの着用をお願いします。

“春のうつ” になっていませんか？



気候が暖かくなって清々しい気分になるはずが、“なんとなく気分が乗らない”
“何もする気にならない”なんてことはありませんか？

春はうつになりやすいのです。

うつになる原因には「環境の変化によるストレス」と「自律神経の乱れ」があります。

「環境の変化によるストレス」

この時期は、新しい環境になることが多い季節です。

例えば、“新しい学年をむかえる”“就職や転勤・人事異動”“引っ越しによる環境の変化”
“人間関係の変化”など、日常のいろいろな環境の変化がストレスになり、そのストレスが
増えていくほど、うつになりやすくなります。

「自律神経の乱れ」

自律神経とは、自分で意識をしなくても勝手に働いてくれる神経のことで、汗をかいたり、
ホルモンの分泌を調整したり、心臓を動かしたりする神経です。

活動的な「交感神経」と、休養するための「副交感神経」が交互にバランスよく働くことで
動いたり、休んだりを上手くコントロールしています。

この時期は、朝晩は寒く、日中は暖かい季節です。

激しい気温の差によって自律神経のバランスが乱れると、頭痛・肩こり・めまい、食欲不振、
疲れやすい、眠れないなど、心身の不調が現れます。



春になってから、“やる気が起きない”“イライラする”“寝つきが悪い”“食欲が無い”などの症状が
みられるようになったら、“春のうつ”になっている可能性がありますので、一度かかりつけ医に
相談してみてもいいでしょうか？

医療機関ではまず、自覚症状に関する病気(高血圧、胃潰瘍など)がないかどうかの検査、
自律神経機能に異常がないかどうかなどの検査が必要です。
また、治療には「薬物療法」と「心理療法」などがあります。

「薬物療法」・・・自律神経(交感神経、副交感神経)のバランスを整える薬や、

自律神経からくる不安感などを改善する薬、また症状によっては、
ビタミン剤、ホルモン剤、漢方薬などを処方されることもあります。

「心理療法」・・・睡眠・食事など、生活のリズムを整え、ストレスに負けない心身を作る。

また、必要であればカウンセリングを受け、心理的ストレスとなる原因に
対処していく。



自律神経のバランスを整えるには、ストレスを自分でコントロールし、

上手につきあうことが最も大切です。十分な睡眠、規則正しい食生活、適度な運動など、
生活習慣を見直し、「活動」と「休息」のバランスを見直すことが、改善する大きな
ポイントです。