

加藤内科広報新聞 6月号



梅雨のジメジメとした湿気と蒸し暑さで、
体調に波が出やすくなっています。
規則正しい生活習慣を心がけて乗り切りましょう。

～夏季休暇のお知らせ～

8月13日（日）～ 8月20日（日）までお休みさせていただきます。

定期的を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。



検診を受けましょう！！

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、定期的に関診を受け早期発見することが大切です。

当院でも各種検診を取り扱っています。詳しくは、スタッフにお尋ねください。

* 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29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へ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。



冬に多い「季節性うつ病」が梅雨時期にもなりやすい！？

「季節性うつ病（季節性気分障害）」という病気をご存知ですか？

季節性うつ病は、冬に発症しやすく、日照時間が深く関係しています。

冬は日照時間が短くなるため日光を浴びる量が減り、ホルモンのバランスが崩れることで睡眠と覚醒のリズムが乱れ、抑うつ症状が出やすくなるのです。

つまり、冬だけうつ病になるという病気なのですが、冬と同じように梅雨に入り、雨の日が続くと日照時間が少なくなるので、6月も同様の症状が多く発症するということが起こります。

一般的なうつ病と症状は同じですが、過眠と過食、とくに甘いものを無性に食べたいという症状が見られるのが特徴です。

季節性うつ病にならないため、また「もしかしたらそうかも？」というときには・・・

- 梅雨の間の晴れ間があれば、できるだけ外に出て太陽の光を浴びるようにする。
- 毎日、同じ時間に起きて朝の光を浴びる。

積極的にこの2つを行ってみてください。

なかなか起きられない人は、部屋の照明を明るくして目覚めを促すようにしたり、休日の晴れた日は、いつもと同じ時間に起きて、太陽を浴びにお出かけするのもいいですね。



神経に影響する、梅雨時期の気圧による「気象病」

梅雨をもたらす梅雨前線上に低気圧が発生すると、前線の活動が活発になります。

気圧が低下すると人の身体は交感神経が高まり、血管を膨張させ血流がよくなり血圧が下がりますが、頭の中にある血管が膨張すると頭蓋骨や脳を圧迫して片頭痛を

起こし、血圧が下がり過ぎるとめまいやだるさの原因にも。他に関節痛や肩こり、消化不良や便秘など。主に低気圧の時に症状がでますが、中には高気圧の時や、その両方で気圧の変化を敏感に察知して体調が悪化する方もいます。これらの症状を「気象病」と言います。

もともと体が冷えやすく、血のめぐりが悪くなりやすい人、特に女性は、低気圧の影響で体調に異常を起こしやすいとされています。

また、梅雨の時期は湿度の高い日が続くため、じめじめとした空気になっています。

こういったことから、不快感などの変化をもたらす、自律神経が乱れる原因にもなります。

この気圧の低下による気象病と、自律神経が乱れることによって、頭痛などの体調不良を起こす人が増えます。

気象病を緩和するには、血流をよくすることです。

暑いからと入浴をシャワーだけにせず、38～40℃くらいのぬるめのお湯にゆっくりと浸かって身体を温めましょう。入浴は血流をよくするだけでなく、リラックス効果も高く、日中の疲れを癒してくれます。

雨が続く6月は色々と身体も心も不調になりがちです。

でも、このように梅雨の時期になりやすい症状を知っておくことで、予防もできて安心もできると思います。自分の身体と心の状態が分からないことほど、不安なことはありません。

毎年必ずやってくる梅雨と上手に付き合って、乗り切ってください。

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。

