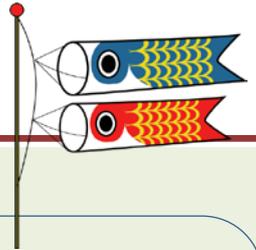




医療法人社団三思会ひかりクリニック  
群馬県伊勢崎市間野谷町1114番地  
[TEL] 0270-20-2525  
[ホームページ] <http://www.hikari-cl.jp>  
平成28年05月01日発行：編集委員会

平成 28 年 05 月号



= つっちー & ゆっきー 通信 =

つっちー：院長 土田晃靖

## 五月病とは

仕事や学校、転居などで環境が変わり、最初のうちは張り切っていたのに、5月の連休明け頃から、なんとなく気分が落ち込む、疲れやすい、仕事や勉強、家事などに集中できない、眠れないといったスランプ状態に陥ること、これがいわゆる「五月病」。

精神的な症状だけでなく、食欲不振や胃の痛み、めまい、動悸などの症状を訴える人も多く、新しい環境の変化についていけないあせりやストレスが、知らず知らずのうちに体の症状となって出てくるのです。五月病といっても、新入生や5月に限って起きる病気ではなく、完璧主義で物事にこだわりがちな人や、内向的で孤立しやすい人、過保護に育てられた人などが五月病になりやすいといわれています。たいていの場合は一過性の心身の不調で、1～2ヶ月で自然と環境に慣れ、症状が良くなると言われています。

五月病かな、と思ったら、とにかく気分転換・リラックスできることをしてみましょう。これらのことは、五月病の予防法でもあります。

- 趣味やスポーツでストレスを解消
- たっぷり寝る
- ゆっくりお風呂に入る
- 好きな音楽を聞く
- アロマテラピーでリラックスする
- 映画や絵画展、コンサート、小旅行などに  
出かけて 気分転換を図る
- 新しい目標を見つける
- 友人や先輩などに、話を聞いてもらう

五月病のいろいろな対処法を試してみても、心身の不調がなかなか治らない場合、睡眠はたっぷりとしているのに悩みや疲れが消えない状態が1ヵ月以上続く場合は、軽症のうつ病の可能性もあります。

特に、仕事や家事などにやる気がでなくなるだけではなく、好きな趣味など以前は興味があったものにも関心がなくなったりする場合は要注意です。

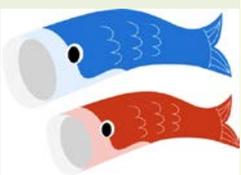
うつ症状チェックリスト	まれに	時々	しばしば	いつも
1 気分が沈んで憂うつだ	1	2	3	4
2 朝方はいちばん気分がいい	4	3	2	1
3 よく泣いたり、泣きたくなくなったりすることがある	1	2	3	4
4 夜はよく眠れない	1	2	3	4
5 食欲は、いつもと変わらない	4	3	2	1
6 性欲がある、異性に対する関心がある	4	3	2	1
7 最近やせてきたことに気が付く	1	2	3	4
8 便秘をしている	1	2	3	4
9 普段よりも動悸がする	1	2	3	4
10 なんとなく疲れる	1	2	3	4
11 気持ちはいつもさっぱりしている	4	3	2	1
12 いつもと変わりなく仕事をする事ができる	4	3	2	1
13 気持ちが落ち着かず、じっとしていられない	1	2	3	4
14 将来に希望がある	4	3	2	1
15 いつもよりイライラする	1	2	3	4
16 決断するのにそれほど迷わない	4	3	2	1
17 自分は役に立つ、働ける人間だと思う	4	3	2	1
18 生活はかなり充実している	4	3	2	1
19 自分が死んだほうがほかの人のためだと思う	1	2	3	4
20 日頃行っていることに満足している	4	3	2	1

注) 1～20の設問で自分の状態にあてはまるところに○をつけ、それぞれの点数を足して合計点を出してください

合計 点

### 【五月病対策】うつ病チェックリスト

- ・30点未満→現在うつ病の心配はないようですが、時々チェックしてみましょう。
  - ・30～39点→ややうつ傾向が見られます。ストレス過多の状態にあります。
  - ・40～49点→うつ傾向が見られます。この状態が続くなら受診が必要です
  - ・50点以上→うつ病の疑いが濃厚です。早めに受診しましょう。
- ※自己診断式のチェックリストでは、うつ病でない人も高い得点が出る場合があります。



# 「お薬手帳」について

## ☆お薬手帳を活用しましょう☆

お薬手帳は、処方された薬の名前や飲む量回数などの記録を残すための手帳です。お薬手帳と処方箋を調剤薬局に提出すると、処方されたお薬が印刷されたラベルシールをもらうので必ず手帳に貼って下さい。この手帳があると、新たに処方されたお薬との悪い飲み合わせがないか調べることができます。また、商品名は違っても同じ成分のお薬もあり、お薬手帳を見ることで重複投与を防ぐことができます。

意識や記憶がはっきりしないときも、お薬手帳を持っていれば副作用が出たことのあるお薬が投与されるリスクを避けることができます。

また、腎臓が悪くなると、お薬によっては通常の量より減らす必要があったり、使えないお薬があります。病院や診療所、歯科医院を受診する時は必ず持参して、今どんなお薬を飲んでいるのか聞かれたら見せて下さい。そして、お薬が処方された時は手帳に記録して、次に来院する時にお薬手帳を持参してお見せ下さい。大切なお薬を安全に服用するために「お薬手帳」を活用しましょう。



[当日より 平成26年03月号 副院長 阿部由紀子先生より]

### = はじめまして =

=====

モリタ ヨシジ

**森田 好治**

平成28年04月16日入職

職種：送迎運転手

=====

透析患者様の送迎を担当致します。

安全運転を心掛けます。

宜しくお願い致します。

### □□□ 透析患者様へ □□□

毎回、必ず『お薬手帳』を  
テーブルの上にご用意下さい。  
 治療上、必要になりますので、常に  
 携行して、すぐに医師や薬剤師に  
 提示できるようにして下さい。  
 特に、お薬の処方を依頼される方や  
 定期薬のお渡し日は必ず持参下さい。

【外来担当医師】		月	火	水	木	金	土	日
午前	9:00~12:00	土田	土田	魚住	土田	阿部	土田/阿部 (注)	休診
午後	3:30~5:30	阿部	休診	魚住	休診	土田	休診	

※休診日：日曜日・祝日・年末年始(12月30日~1月3日)および火、木、土曜日の午後

※(注)土曜日の午前は、第1・3/阿部・第2・4・5/土田

※諸事情により、変更となる場合がありますのでご了承下さい。