



今津病院だより

2016年9月号(第126号)

理念 隣人愛

私たちは、自らを愛するように隣人を愛し
隣人に尽くすことに誇りをもちます

9月病

5月病はご存じだと思いますが、実は9月にも同じ様な症状を訴える人が増加、「9月病」と呼ぶようになりました。その原因は夏休み、お盆休み、夏の暑さなどと言われています。

症状

9月病はお盆過ぎから夏休み明けにかけて、心や体に症状があらわれだします。季節の変わり目でもある9月は体調を崩しやすく、また夏場の疲れにより体調を崩してしまうケースが少なくありません。

体調面では寝つきが悪くなり不眠症になる、頭痛や疲労感、腹痛に肩こり、めまいなどの症状が、精神面ではイライラ感や不安感が、強くなるといった症状が出てきます。

原因

「ストレス」

猛暑からくる食欲減退による栄養不足、冷たいものの食べ過ぎによる消化機能低下、外気と室内との温度差でおこる体調不良、熱帯夜による寝不足。そうしているうちに慢性的に身体がだるく感じてしまう、いわゆる夏バテ状態の症状となります。

この夏の暑さからくる身体へのストレスが9月病を引き起こしてしまうのです。

「生活習慣の乱れ」

夏休みを利用しての旅行や夜更かしなど、普段とは違う生活リズムはストレス発散・リフレッシュ効果になる反面、現実の世界に戻りにくくなり、生活習慣が乱れて鬱(うつ)のような症状が現れることがあります。

なりやすい人の特徴

かかりやすい人の特徴はもともと鬱の気がある人。会社員は会社へ、子供は学校へ。主婦も家族のそんな心境を察して気になりながら仕事をこなしていかなければなりません。現実の流れに対して、心と体のバランスが取れない状態に陥ってしまう人が9月病になりやすいのです。

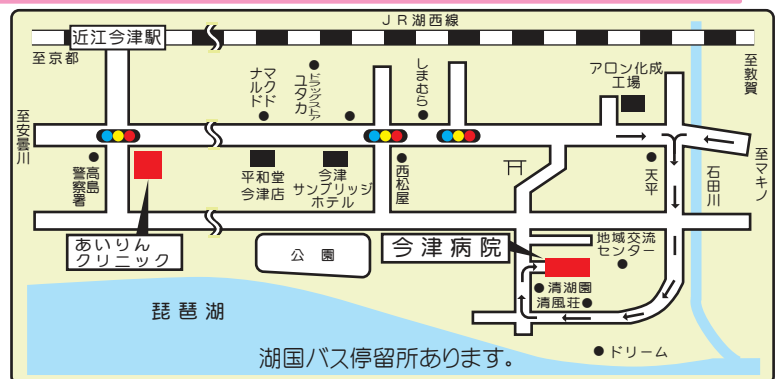
対策

- ・ 休日の時間の使い方をストレス発散をメインとした内容で楽しむ。
- ・ 一人になる時間を設け、自分の好きな様に動く時間を作る。
- ・ 早寝早起きを心掛け、規則正しい生活を送る。
- ・ 悩みや不安は溜め込まず、辛い時には誰かに話を聞いてもらったり、助けを求めて、不安やストレスを吐き出すようにします。自分の状況を理解してくれる人へ相談することで、良いアドバイスもしてもらえましょう。

最後に

9月病は普段から心と体を健康に保つことで回避できます。けれどもそれを頑張り過ぎないということも大切です。少しぐらいの不規則な生活も「たまにはいいよね！」くらいの軽い気持ちで楽しむこともストレスフリーだったりします。そしてあまりにも心身共に疲れてしまっている場合は、無理せず早めに病院へ行って、専門の医師に相談することも必要です。

アクセスマップ



一般財団法人 近江愛隣園 今津病院

〒520-1605

滋賀県高島市今津町南新保87番地1

TEL:0740-22-2238・FAX:0740-22-5125

HP: <http://www.oumiairinen.org>

● 外来診療部門

	月	火	水	木	金	土 午前のみ
内科	安藤 (消化器内科)	大野 (初診受付11:00まで)	藤野 (腎臓内科)	平井 (午後は急患のみ)	佐々木 (循環器内科)	交替
整形外科※3 リハビリテーション科	岸本	岸本	瀬本	岸本	瀬本	瀬本 (小児側弯専門外来) 第2・4 岸本
専門外来	皮膚科※2 藤本 泌尿器科 午前のみ 完全予約制 岩城 循環器内科 午後のみ 完全予約制 佐々木			皮膚科 高橋	泌尿器科 10:00より診察 午後は完全予約制 岩城 呼吸器内科※1 禁煙外来 ※1 10:00~12:00 第1・2・3・5 島田	

※ 予約もお受けしています。電話でも受付できます。※前日まで (☎ 0740-22-2238)

※1 呼吸器内科・禁煙外来は各月第1・2・3・5金曜日AM10:00~12:00

※2 皮膚科 毎週月曜日は14:30まで

※3 整形外科 28(水)・30(金)休診 17(土)瀬本Dr.休診

● 人工透析のご案内

1部(月~土)	8:30~
2部(月~土)	14:30~
3部(月・水・金)	17:00~

■ ベッド数 25台

※ 送迎についてはご相談下さい。

※ 臨時透析受付いたします。

透析センター直通電話番号 0740-22-2341

● 受付時間・診察時間

	受付時間	診療時間
午前	8:30~12:00	9:20~
午後	13:30~15:30	13:30~

■ 休診日:日曜日・祝祭日 土曜日の午後は休診

訪問診療・訪問看護も行っております。

お気軽にご相談ください。

緊急時はお問い合わせください。24時間体制です。

● 無料保健・福祉相談(予約制)のご案内

今月の相談日 15日(木)

相談時間 10:00~11:00

テーマ

『地域の福祉サービスに関する情報』

22-5126(地域連携室直通)

● 糖尿病及び生活習慣病教室のご案内

毎月第1水曜日13:30~14:30

糖尿病・生活習慣病についての

知識や治療法に関しての教室を開きます。

ご希望の方は、受付又は

外来看護師、担当医にお尋ねください。

● 訪問リハビリテーションのご案内

◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 9:00 ~ 17:00

◆完全予約制 詳しくはお問い合わせください。

当院は敷地内
全面禁煙です

