



受付時間

午前受付 8:00 ~ 11:30

午後受付 14:00 ~ 17:30

凡例：◎は夕方までの通常診療 ○は半日又は変則診療 ×は休診日

5 月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	◎	◎	×	×	×	代休
7	8	9	10	11	12	13
×	◎	◎	○ 12:00まで	◎	◎ 午後 寛之医師	○ 12:00まで 寛之医師
14	15	16	17	18	19	20
×	◎	◎	○ 12:00まで	◎	◎	○ 12:00まで
21	22	23	24	25	26	27
×	◎	◎	○ 12:00まで	◎	◎	○ 12:00まで 寛之医師
28	29	30	31	※5月6日(土)は当番代休により休診です。		
×	◎	◎	○ 12:00まで			

6 月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				◎	◎	○ 12:00まで
4	5	6	7	8	9	10
×	◎	◎	○ 12:00まで	◎	◎ 午後 寛之医師	○ 12:00まで 寛之医師
11	12	13	14	15	16	17
×	◎	◎	○ 12:00まで	◎	◎	○ 12:00まで
18	19	20	21	22	23	24
×	◎	◎	○ 12:00まで	◎	◎	○ 12:00まで 寛之医師
25	26	27	28	29	30	
×	◎	◎	○ 12:00まで	◎	◎	

健康メッセージ

<五月病予防の工夫！>

社会経験の豊富な方には無縁のお話ですが、五月のゴールデンウィークと聞いてすぐに思いつくのは「五月病」です。もちろんこれは医学的な病名ではなく、五月の連休を過ぎた頃に体調が悪くなったり憂鬱になったりして、学校や会社に行きづらくなる現象で、軽いつつ的な気分に見舞われる症状のことを言っていることはよく知られています。

以前は新入生や新社会人のように若い人に多く見られる傾向がありましたが、最近では転勤や転職、配置換え等の環境変化に絡むケースが増加しているそうです。

ストレスが原因となっていることは確かで、特に責任感が強く自分だけで頑張ってしまう人や、几帳面でまじめな人。完璧主義の人などに多く見られるようです。

予防のためにはストレスや疲労をためない工夫、疲れの回復を早めるための工夫が必要で、自分に合った解消法が必要です。

具体的には①趣味を持つ人は趣味の時間を増やす。②体を動かすことは心身のリラックスにつながる。③生活のリズム、身体のリズムを整える。(睡眠時間やデジタル機器からの解放など) ④相談できる人を見つける。⑤食事の改善など。まずは工夫しましょう。