

すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2018年 **5** 月号

【発行】 医療法人 社団 永楽会

前田病院

理事長・院長 前田 正博

〒737-0051 広島県呉市中央2丁目6-20

TEL. 0823 (25) 2600

<http://www.hospital-maeda.jp/>

- 診療科目 内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科
血液内科・放射線診断科・リハビリ科・歯科
- 診療時間 午前9時～12時30分 午後2時～6時
- 休診日 木曜、土曜の午後及び日曜・祝日



QOLを高める！
ホームドクター・アドバイス
PSA検査が命を救う
 急増する前立腺がん

介護の知恵袋
 老年期うつ病

はつらつ健康ナビ
 リウマチ性多発筋痛症
 (PMR)について

メデイカル。プロファイリング
 知っておきたい——橋本病

見逃さないで、この症状！
 鼻水——正しい鼻のかみ方

今日から、ストレス解消！
 依存から脱却
 デジタルデトックス

五月病



木々の緑がまぶしい今日この頃ですが、皆様ががお過ごしでしょうか。

新年度が始まり、ご自身やご家族の進境が変化された方も多くおられると思います。新しい環境にうまく適応できず、憂鬱な気分になってしまふことを一般に五月病、医学的には抑うつ状態といえます。

代表的な症状は、夜なかなか寝つけず、朝起きられないなどの睡眠障害、頭痛、食欲不振、めまいや動悸、イライラ、焦りや不安、何をするのも面倒に感じる、周囲への関心がなくなる、だるくて気力が出ない、などです。生活や仕事に支障の出ないレベルであれば、ストレスを溜めないよう、また張り切りすぎないよう生活リズムを整えましょう。生活や仕事に支障をきたすようであれば、医療機関を受診しましょう。症状の悪化で適応障害やうつ病になってしまう方もおられます。

自分自身は大丈夫という方は、周囲の人たちにも目を向けてみてください。

お互いが気持ちよく過ごせる環境を目指したいものですね。

平成三十年五月

医学博士 前田 理沙