

◆6月病とは

6月病とは新卒社員などが研修や配属が終わった6月頃に、元気がなくなったり、仕事に対する意欲をなくしてしまったりするなど、心身の不調を感じることを指します。(医学的な正式名称ではありません。)

6月病は適応障害の一種。イライラするなどの心の症状のほか、疲れが取れないなどの症状が見られます。

改善するためには、「心身の休息」「生活のリズムの整備」「体を動かす」「コミュニケーション」の4つがあります。できる限り睡眠を取り、栄養バランスのよい食事を取ることで心身をいたわります。他者とのコミュニケーションを積極的に進めることも有効です。

6月病の予防に良いのは、セロトニンの分泌です。セロトニンは、心の安定に深く関与する脳内神経伝達物質のことで、幸せホルモンとも呼ばれ、不足すると精神が不安定になると言われています。運動、食事、日光浴とメリハリのある生活を心掛けてみましょう。

◆6月病の注意点

○アルコール
肝臓に負担をかけ、肝機能が低下して、疲労が増すと考えられます。

○暴飲暴食

胃腸に過度な負担をかけます。胃腸が弱つてくると、栄養の吸収や新陳代謝などが悪くなる、体の疲れが取れにくくなる、さらに胃腸が弱くなってしまうといった悪循環に陥ります。腹八分目を意識した適度な摂取を心掛けましょう。

○甘い食べ物

疲れた時に甘い物を食べると急激に血糖値が上昇し、高揚感が得られます。しかし、急激に上昇した血糖値は、その後、急速に下がってしまうのです。急激な血糖値の上がり下がりには体に余計な負担をかけてしまいます。

6月病に限らず、これから梅雨の時期に入り気温の差などで似たような不調があるかもしれません。上質な睡眠を十分に取るなどして体調管理に心掛けていきましょう。

参考文献

Konaviより一部抜粋。

『地域の皆様へ』

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、次のような取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

○診察を受ける方および付き添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いしております。

○診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

○原則として、感染対策の為入所者の外泊は禁止しています。また、面会は予約制となっております。

○通所リハビリ利用者に毎日の体調確認と検温を実施しております。

○施設内および送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

○施設内および送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

診療所外来6月担当医

☎泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

【お願い】発熱症状（37℃以上）、風邪症状（せき、のどの痛みなど）がある方の診療受付は、施設内に入らず、お電話ください。

	月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
午前 受付時間 8:30 ~ 11:30	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科 6/6診療	小林利男 整形外科・内科 6/7.21診療	休 診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 消化器内科・外科 6/13.20.27診療	内藤 梓 消化器内科・外科 6/14.28診療	
				八木正樹 小児科 6/5.12.19診療	南東北眼科クリニック医師 眼科(予約制)	総合南東北病院医師 心臓血管外科	
午後 受付時間 13:30 ~ 16:00 (水曜日は 14:30)	北原正樹 内科・形成・皮膚	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科 6/6診療	小林利男 整形外科・内科 6/7診療	
	緑川博文 心臓血管外科 6/2診療	内藤 梓 消化器内科・外科	水曜 14:30 受付終了	内藤 梓 消化器内科・外科 6/12.19.26診療	内藤 梓 消化器内科・外科 6/13.20.27診療	内藤 梓 消化器内科・外科 6/14.28診療	
	月曜午後【心臓血管外科】 (14:00~の診察となります)			八木正樹 小児科 6/5.12.19診療		小鹿山博之 内科・脳外科 6/21診療	

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等は当診療所へお電話にてお問い合わせください。
(☎0248-53-2415)
※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医はしらかわ情報センター
(☎0248-23-9909) で確認いただけます。

※眼科は予約制となっております。
(事前に電話または窓口にてご予約ください)
※木曜日の小児科(午前)は
学校健診の為、不在となる時間があります。
午後の受診をお願いします。