



健康カレンダー5月号



小児科の夜間・休日受付

○水戸市休日夜間緊急診療所

電話：029-243-8825

診療時間：夜間：午後7時30分～午後10時15分（毎日）

休日：午前9時00分～午後3時15分（日・祝日）

○鹿嶋市夜間小児救急診療所

電話：0299-82-3817（診療時間内）

診療時間：午後8時00分～午後11時00分（毎日）

受付：午後10時45分まで

○土浦協同病院

電話：029-830-3711

診療時間：24時間診療

○いばらき医療機関情報ネット

URL：<https://www.ibaraki-medinfo.jp>

いばらき医療機関情報ネット

検索



実は1年通して起こりえる「5月病」

新年度で生活・環境が変わってしまった人も多い4月、GWはリフレッシュできましたか？

長期休暇明けで「なんだか体がだるい。」「気分が落ちこむ。」「集中できない。」

「ミスが多くなる」など不調を感じる人もいるのではないのでしょうか。長期休暇から普段の生活に戻り、体調や心の不調がみられる症状を世間では『5月病』と呼んでいますがこれは医学的な病名ではありません。

『5月病』は4月の新年度による進学、就職など生活環境が大きく変化し、期待や不安で1か月緊張が続き、GWの長期休暇によって緊張がゆるむことで、身体のだるさ無気力などの身体症状が現れることで有名です。ではこの5月病、1年中誰にでもかかる症状であると知っていましたか？例えば、お盆やお正月で長期休みがあったり、9月も最近ではシルバーウィークなんて言葉があるくらい普段に比べて長期休暇となる場合もあります。

『5月病』はこれまでのストレス状態がお休みによって気が張り詰めていたものが緩み、また気を張る環境に戻ることで起こりやすいですが、特に長期休暇前に新年度による生活環境の変化が激しいGWやクリスマス、忘年会、新年会などイベントが続き生活リズムを崩しやすい正月時期は特に注意が必要です。

1年中起こりえる『5月病』は長期休暇の生活リズムの乱れと、ストレスを感じやすい環境が原因です。ご自身でできる予防しましょう。

・**日光を浴びる**：日光をしっかりと浴びて体内時計の乱れを予防しましょう。



・**運動をする**：適度な運動、日光などで『幸せホルモン』の分泌を促します。

・**生活リズムを整える**：年末年始は多忙なことが多いと思われます。なるべく規則正しい食事や睡眠を心がけ体内時計を崩さないことが重要です。



・**心身を休める時間を確保**：忙しい時こそ少しの時間でもリラックスできる時間を設けましょう。休める時は体だけでなく、考えすぎずに心もリフレッシュできるようにすることが重要です。

・**体のケアも重要**：入浴やストレッチなどすることで全身の血の巡りがよくなり自律神経を整える効果が期待できます。体の内側からリフレッシュすることも効果的です。



献血のお知らせ

今月の献血はありません。

またの機会にお願いいたします。



5月の事業カレンダー

日	事業名	受付時間	場所
7	腹部超音波健診 (事前予約制)	8:00~11:40	大洋
8			
11			
12	腹部超音波健診 (事前予約制)	8:00~11:40	鉾田
13			
14			
15			
18	腹部超音波健診 (事前予約制)	8:00~11:40	旭
19			
20			

個別健康相談・大腸がん検診受付

【健康相談】

保健師・管理栄養士による、からだやこころの健康に関する相談日です。事前予約制ですので、ご希望の方は保健センターへご予約ください。

【大腸がん検診受付】

希望者に事前に容器を配布いたしますので、各保健センターにご連絡ください。

鉾田保健センター	大洋保健センター	旭保健センター
☎0291-33-3691	☎0291-39-4866	☎0291-37-1411
5/28(木)	5/29(金)	5/20(水)

5月の休日当番医

日(曜日)	診療病院	住所	電話番号
3(日)	高須病院	鉾田 2570	33-2131
4(月)	縦山診療所	縦山 576-27	37-0045
5(火)	鉾田病院	安房 1650-2	32-3313
6(水)	高須病院	鉾田 2570	33-2131
10(日)	札クリニック	札 622-2	34-5555
17(日)	神谷医院	玉田 1016-6	37-4611
24(日)	白石医院	鉾田 1644	32-2740
31(日)	たきもとクリニック	汲上 3128	39-5550

鉾田市 福祉保健部 健康増進課

鉾田保健センター TEL:0291-33-3691 FAX:0291-33-3717

Mail kenkou@city.hokota.lg.jp