

こころも体もお元気ですか？

ゴールデンウィークにリフレッシュしてエネルギーを充電したはずなのに、「気が重い…」「会社に行くのがおっくう…」などという人はいませんか？この時期、新しい環境に適応できずに起こるこのような症状の総称を「五月病」といいます。「五月病」は病院の診断書に用いられる正式な医学用語ではなく、決まった定義も実はありません。

一般的には、新しい環境に慣れるにつれて症状も軽くなるといわれていますが、症状が長引き重症化すると、そのままうつ病になってしまうこともあります。

こころと体のセルフケア

ちょっと体調が悪い時に消化のよいものを食べたり、ゆっくりお風呂に入ったり、早めに布団に入ったりしませんか？このように「自分のできる範囲で自分の面倒をみる」ことが「セルフケア」の基本です。セルフケアは体はもちろん、こころが疲れたときも有効な手段です。しかも早めにやることで更に効果があります。

● 体を動かす

運動にはこころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。とくに体の中に空気を取り入れながら行う有酸素運動が効果的です。軽いランニングやサイクリング、ダンスや散歩など1日20分を目安に、体がぼかぼかして汗ばむくらい続けてみましょう。

● 今の気持ちを書いてみる

書くことの効果は主に二つあります。一つは今抱えている悩みと距離をとって客観的に見られるようになり、落ち着いて物事を考えることができるようになります。もう一つは書いた文章を読み直すことで、それまで思いつかなかった選択肢に自分で気付けるようになることです。

わけもなくイライラしたり、こころがちょっと疲れたときは「こころと体のセルフケア」を試してみても自分に合った方法を探してみましょう。

● 腹式呼吸を繰り返す

不安や緊張が強くなると、呼吸も浅く速くなり汗が出てきて心臓もドキドキします。このような時こそ「深い呼吸」を心がけてみてください。

● 「なりたい自分」に目を向ける

問題を抱えていると自分の弱さや欠点ばかりに目が行きがちですが、「できていること」の方に目を向けて自分の力をもう一度信じてみましょう。

● 笑ってみる

「笑い」はこころを軽やかにして辛い日々を乗り越える力をつけてくれます。

医療機関他診療日時状況 (4月30日現在)

● 高野病院 ☎0240-27-2901 月曜日 9:00~12:00 火曜日 9:00~12:00 木曜日 9:00~12:00 金曜日 9:00~12:00 土曜日 9:00~12:00	● 馬場医院 (5月7日から) ☎0240-27-2231 月曜日 9:00~12:00 14:00~18:00 火曜日 9:00~12:00 14:00~18:00 木曜日 9:00~12:00 14:00~18:00 金曜日 9:00~12:00	● 広野薬局 (5月7日から) ☎0240-27-2265 月曜日 9:00~12:00 14:00~18:00 火曜日 9:00~12:00 14:00~18:00 木曜日 9:00~12:00 14:00~18:00 金曜日 9:00~12:00
● 花ぶさ苑 ☎0240-27-1755 面会時間 8:30~18:00		

予防接種一覧表

種別	年齢	年齢																								
		出生時	1か月	2か月	3か月	6か月	1歳	1歳6か月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	7歳6か月	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳		
BCG		1回						1歳まで (1歳になる日の前日まで)																		
4種混合 (ジフテリア・破傷風・百日咳・不活化ポリオ)	1期																									
3種混合 (ジフテリア・破傷風・百日咳)	1期																									
2種混合 (ジフテリア・破傷風)	2期																									
麻しん・風しん (MR)	1期																									
	2期																									
日本脳炎	1期																									
	2期																									
ヒブ																										
小児用肺炎球菌																										
子宮頸がん予防																										

《予防接種を受けましょう》

- 対象年齢になりましたら母子健康手帳などを確認し、標準的な接種年齢で受けましょう。
- 予防接種を受けるときには、希望する医療機関に事前に予約をしてください。
- 当日は母子健康手帳および保険証など、住所・氏名・生年月日が確認できるものをお持ちください。
- 日本脳炎予防接種：平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は全4回の未完了分を公費で接種できます。
- 避難先市町村により接種方法が異なりますので、事前にご確認ください。
- 自己負担があった場合は後日お支払いしますので、領収書および予診票の写しを保管し早めに保健センターまでご連絡ください。
- 問い合わせ 広野町保健センター ☎0240-27-3040