

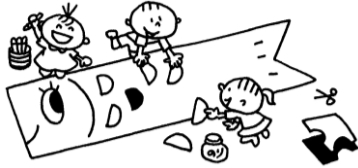


にこにこニュース



おいいた こども びょういん
大分こども病院
 〒870-0943 大分県大分市片島 83-7
<http://www.oita-kodomo.jp/>

2014・5月号 (No.289)
 (代表) TEL097-567-0050 (救急) TEL097-567-2311
 (Fax) TEL097-568-1057



五月病について

臨床心理士 尾崎 美佳

新年度が始まってから約一ヶ月が過ぎましたが、新しく入学、入社された方は環境には慣れてきましたでしょうか？ゴールデンウィークがもうそこまで来ていますね！環境が変わってから一ヶ月が経過するゴールデンウィーク明けは、疲れが出やすく、身体も心もバランスを崩しやすくなります。今回は、「五月病」についてお話していきます。

Q：五月病ってなあに？

A：四月に入学・入社した新人が、五月ころに引き起こす精神の不安定状態を言う語（『学研現代新国語辞典 改定五版より』）と定義されています。

新年度が始まる四月は、入学式や入社式など、環境が大きく変わるときでもあります。環境が変わると、起床時間が変わったり、住む場所が変わったり、今までの生活環境が大きく変わることがあります。また、覚えることもたくさん出てきたり、新しい人間関係に気を使ったりと、新しい環境に適応しようと身体が無理をするだけでなく、精神的にも不安や緊張が続いたりします。そのような環境が一ヶ月続いた五月の休み明けに、身体的な疲労に加え、精神的にも疲れが溜まり、頭痛や腹痛、気分の憂鬱さなど、様々な症状が出てきます。このような状態になったものを五月病と言っています。

Q：どんな症状があるの？

A：上にも記しましたが、疲れやすくなったり、身体がだるく感じたり、ときには頭痛や腹痛といった身体の症状が出たりさまざまな症状で、新しい環境に対するストレスからくることが多く、多くの場合は環境に慣れてくるとおさまってきます。

Q：ならないためにはどうしたらいいの？

A：ストレスを溜めないように、好きなことや息抜きをして発散しましょう。スポーツや有酸素運動など、身体を動かすことはとても効果的です。また、誰かにお話をする 것도、効果があるとされています。いろいろな出来事をお家の方やお友だちに話してみてもいいでしょうか。特に不安なことは、誰かに話すことで軽くなります。その際、お話を聞く人は、話している人の気持ちや考えを否定することなく、共感したり、「そうなんだね」とできるだけ受け止めるように聞いてあげましょう。決して励ましてはいけません。むしろよく頑張っているねと認めてあげてください。

Q：もしなったら？

A：責任感が強く真面目な人ほど、新しい環境に適応しようと無理をしすぎて、身体や心が疲れやすくなります。五月病と言われる症状は、環境が変化してからその環境に適応できるようになる数ヶ月の間でおさまってくることが多く、一過性のものが多いようです。休息を十分に取って、頑張る時と楽しむ時、休む時の気持ちの切り替えを上手く行いましょう。それでも、症状が長く続く場合は身体的な疾患や、精神的な疾患がないか内科や専門科等を受診してみてください。

参考文献 厚生労働省 みんなのメンタルヘルス

外来受付方法について

順番取りシステムのご利用はできなくなりました。窓口受付機&自動再来受付機での受付となります。月初めは窓口までお越してください。同月内に保険証確認がお済みの方は自動再来受付機にて受付を行ってください。

自動再来受付機のご利用は新しい診察券でしかできません。古い診察券をお持ちの方は窓口までお越してください。

自動再来受付機のご利用ができる方

- ・同月内に保険証確認がお済みの方

窓口受付にお越しいただく方

- ・月が変わって初めての受診の方
- ・紹介状をお持ちの方
- ・初診の方
- ・新しい診察券をお持ちでない方（平成25年9月以降、初めて受診される方）
- ・診察券をお忘れの方

毎月一度は保険証の提示をお願い致します。また、保険証・連絡先の変更がある方はお申し出ください。



平成26年5月 医師のお休み予定



1	木	光武、中嶋、伊藤(午前)	11	日		21	水	前田、大野、久富、寺澤
2	金	荒木、大野(午後)	12	月	中嶋、久富(午後)、荒木(午後)	22	木	中嶋、大野、荒木
3	土		13	火	前田、大野(午後)、久富(午後)、中嶋、荒木	23	金	神菌、大野(午後)、伊藤、前田(午後)
4	日		14	水	光武、桑門(午前)、神菌(午後)、前田(午後)、寺澤(午前)	24	土	寺澤、大野、桑門(午前) 神菌、光武
5	月		15	木	伊藤、前田	25	日	
6	火		16	金	寺澤、大野、光武、久富(午前)、寺澤	26	月	前田、大野、神菌、中嶋(午前) 伊藤、寺澤(午後)
7	水	中嶋、大野、久富、荒木(午後)	17	土	神菌、桑門、久富(午前)、寺澤	27	火	久富、大野、桑門(午前)、前田 寺澤、大野、久富、伊藤(午前)
8	木	伊藤、大野、桑門、前田	18	日		28	水	阿部(午前)
9	金	光武、大野、神菌、久富(午後)、前田(午後)	19	月	荒木、神菌、中嶋	29	木	中嶋、大野、寺澤、桑門(午前) 前田(午後)
10	土	久富、大野、神菌、前田、伊藤(午前)	20	火	光武、神菌、大野(午後)、寺澤(午後)	30	金	伊藤、大野、寺澤、前田(午後)
						31	土	荒木、大野(午前)、寺澤、光武(午前)、久富

※院長の予定は掲載しておりません。随時お問い合わせ下さい。

※業務の都合により休みが変更になることがあります。ご了承ください。

～お知らせ～

★皮膚科休診日★ 5/9(金)、5/30(金)

