

ようやく暖かい春になって、過ごしやすくなってきました。
田んぼや畑が忙しくなる時期ですが、体調管理に気をつけて下さいね。

～5月病って?!～

ゴールデンウィークを過ぎてひと段落する頃からでてくる「5月病」
医療機関では「適応障害」といった診断名がつけられることもあります。

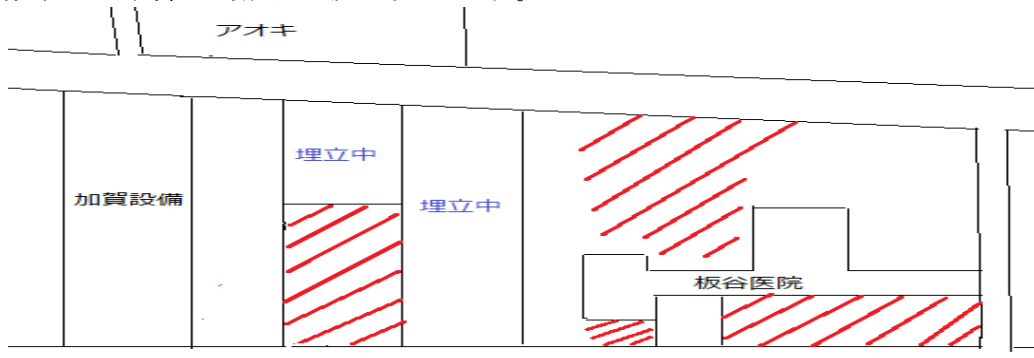
- <原因> 新しい環境、人間関係についていけない
 想像していた新生活と現実のギャップについていけない
 入学、入社がゴールとなってしまう、次の目標を見失う
- <症状> やる気がおこらない
 身体がだるい、頭痛、腹痛
 食欲低下
 思考力、集中力の低下
- <改善策> 会話でストレスを解消する
 栄養バランスのとれた食事をする
 質のよい睡眠をとる
 休みの日は自分の好きなことに時間を費やす

「五月病」の多くは一過性の症状で、適度な休息などで改善されることがほとんどです。
ただし、仕事などに支障が出るようならば、早めに医療機関を受診しましょう。

～お知らせ～

当院前の道路拡張工事と、当院隣の駐車場工事が始まり、色々にご迷惑かけております。
駐車場は当院裏、田んぼを挟み隣にもありますので、駐車場がない時は、そちらへお止め下さい。

数ヶ月の間、ご協力お願い致します。



※赤斜線部分が駐車場です。

毎週木曜日午前中に診察していた呼吸器内科の竹内伸治先生が、3月で退職されることになりました。

竹内先生、5年間お疲れ様でした。

4月より毎週木曜日午前は、呼吸器内科の北井秀典先生となります。

よろしくお願ひします。

