

けんこう通信



2017
5月号

五月病

- ・スランプ状態に陥る
- ・めまい
- ・眠れない
- ・食欲不振

うつ病の方は、もう少し深刻

うつ病

- ・やる気がない
- ・疲れやすい
- ・集中力がない
- ・気分が落ち込む

五月病とうつ病

五月病とは

「周囲が悪い」と思う

仕事や学校、転居などで環境が変わり、最初のうちは張り切っていたのに、5月の連休明け頃から、何となく気分が落ち込む、疲れやすい、仕事や勉強、家事などに集中できない、眠れないといったスランプ状態に陥ること、これがいわゆる「五月病」。精神的な症状だけでなく、食欲不振や胃の痛み、めまい、動悸などの症状を訴える人も多く、新しい環境の変化についていけないあせりやストレスが、知らず知らずのうちに体の症状となって出てくるのです。

五月病といっても、新入生や5月に限って起きる病気ではなく、完璧主義で物事にこだわりがちな人や、内向的で孤立しやすい人、過保護に育てられた人などが五月病になりやすいといわれています。たいていの場合は、一過性の心身の不調で、1〜2ヶ月で自然と環境に慣れ、症状が良くなると思われます。

うつ病とは

「自分が悪い」と思う

眠れない、食欲がない、一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめない……この「気分が落ち込む」「憂鬱」な気分が長期に渡って続いている場合、うつ病の可能性があります。うつ病は、精神的ストレスや身体的ストレスが重なることなど、様々な理由から脳の機能障害が起きている状態です。これにより、ものの見方が否定的・悲観的になり、自分がダメな人間だと感じてしまいます。普段なら乗り越えられるストレスもよりつらく感じてしまうという悪循環に陥ります。

5月病対策

- ① 音楽を聴いたり、スポーツをする
- ② 悩みを人に話す
- ③ 最初から上手にできると思わない
- ④ 趣味を見つける
- ⑤ 感情的に物事を考えず、理性を働かせる



うつ病対策（初期症状）

- ① とにかく休養してメンタルを休ませる
- ② うつ病であることを認め、受け入れる
- ③ 自己嫌悪せずに仕事を休む
- ④ 会社を休職・退職する
- ⑤ 運動習慣をつける
- ⑥ 人間関係を最小限にする
- ⑦ 理解ある家族と過ごす



口コミ投稿お願いします！！

Google map『接骨院孝心』で検索
エキテン『接骨院孝心』で検索



「口コミを書く」

一緒に写真を撮ってくださる方も募集中！

エキテン 口コミスピードくじ

このお店の口コミを書く

Amazonギフト券1,000円分が
その場で当たる！

① 空メールを送信 kj-4728461@ekiten.jp

② 届いたメールのURLをクリックして口コミを投稿

③ その場で当選がわかる！はすれどもWチャンス！

※ supporter@ekiten.jp からのメールを受信できるようにしてください。

※ 当選メールは配信されません。（エキテンメールは配信）

※ 本品のデザインや仕様は予告なく変更することがございます。予めご了承ください。

Amazon.co.jpは、本キャンペーンのパートナーではありません。Amazon ギフト券詳細については https://amazon.co.jp/giftcard/ に詳しく記載されています。Amazon Japan, Inc. または Amazon.com, Inc. またはその関連会社の所有物です。

※ 本キャンペーンは、Amazon.co.jp のみで実施されます。お申し込みは、エキテンメールから行ってください。

マッサージ鍼灸院・接骨院 孝心

今月のスタッフのつぶやきは裏面です

4月をもちまして退職しました。午前受付の岡本です。
10年前孝心に勤めるとき、私も腰痛がありました。
『患者様の痛みが分かる！！私にお手伝い出来れば』
と思って入りました。最初は何もかもが初めてで、一杯一杯でしたが、患者の皆さんが優しく良い方ばかりで、とても良い環境の中、仕事をさせていただきました。
勉強になることも沢山あり、成長させていただいた10年でした。引き継ぎの「縣さん」「松山さん」はとても笑顔が素敵な方たちで安心しています。
最後に患者の皆様、そして院長と奥様、大変お世話になりました。
ありがとうございました。(*^_^*)(岡本)



今月のスタッフのつぶやき

<http://kousin-hamamatsu.com>

接骨院 孝心

検 索

受付の岡本が先月退職いたしました。孝心の基盤を、共に作り上げてきた家族同然の存在でした。患者様からも愛され、退職することを知り、涙ぐむ方もいらっしゃいました。孝心で働いていたことを誇りに思ってもらえるように頑張ります。これからも孝心と岡本をよろしく！そして、新しいスタッフが仲間入りしました。患者様を家族のように考えるのが当院の方針です。患者様が家族ならスタッフも家族同然。私の可愛い妹や娘のようなものです。至らぬところもあると思いますが、温かく見守っていただくと助かります。(院長)



4月から新しく仲間入りしました『松山』『袴田』『縣』です。初めてのことで、しばらくの間は患者様にもご迷惑をおかけすると思いますが、明るく元気に精一杯頑張りますのでよろしくお願いします！

先月退職された岡本さんには、いろいろと無理なお願いばかりしてしまいましたが、嫌な顔を一切見せたことはありませんでした。とても尊敬できる方です。ありがとうございました。(真由美)



むちうち症(交通事故)、首や肩・腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検 索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設
Tel. 053(451)4523

交通事故(自賠責)・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

