宝塚病院

地域に寄り添う 四字医語レター

Vol. 04

今号のテーマ　医療は一致団結

宝塚病院は開業以来、地域のみなさまに寄り添ってまいりました。適切な治療をするには、患者さんやその家族、医者をはじめとした病院のスタッフなど、多くの関係者が「病気の快復」というゴールに向かって一緒に歩みを進めることが大切です。それはまさに、患者さんと病院がお互いに一致団結するということ。これが宝塚病院の目指す医療です。

宝塚病院は、これからも地域を愛し、あなたに寄り添います。

医療法人回生会 宝塚病院
院長 馬殿正人

専門医からの一言アドバイス　五月病

春になり、新生活を始めた方も多いのではないでしょうか？新生活を始めてしばらくすると、心身に疲れが生じることがあります。今回は、五月病の原因と対策についてご紹介します。

Q1 五月病は何が原因で起きますか？

新生活のスタートに伴い、慣れないことが多く知らず知らずのうちにストレスを抱えることによって引き起こされます。正式な医学用語ではありませんが、４月に新生活が始まり、１か月後の５月に発生することが多いため、「五月病」と呼ばれています。

Q2 どんな症状がありますか？

無気力になったり不安感が強くなることが多いようです。「今までラクにできていたことができなくなった」「大好きだった趣味に興味が持てなくなった」「常に漠然とした不安があり落ち着かない」などの症状は要注意です。また、胃痛や食欲不振、頭痛、めまい、不眠などが起こることもあります。ひどくなると、適応障害やうつ病になってしまう可能性もあるため、事前に予防することが大切です。

Q3 どうすれば予防できますか？

五月病を予防するためには、ストレスを溜めないことが一番です。好きなことをしたり、好きなものを食べたりすることが、ストレス解消につながります。また、運動や規則正しい生活を心がけ、体のリズムを整えることも効果的です。ほかには、同じく新生活を始めた人同士で交流し、悩みを共有することも、ストレスの解消につながります。

宝塚病院のお家で簡単エクササイズ

適度な運動は健康への第一歩！宝塚病院の先生による、お家で簡単にできるエクササイズの紹介です。ぜひご自宅でお試しください。

●その場足踏み

手と足を大きめに振り上げながら、その場で足踏みを繰り返します。100回くらいを目標に繰り返してください。

美味しい豆知識

・はじめは無理のない範囲で行い、徐々に回数を増やしてください。
・余裕のある方は、水の入ったペットボトルを持って行うとより効果的です。

宝塚病院からのお知らせ

①診療体制の変更

4月より、診療体制が下記に変更となります。

【形成外科】

〈退職〉石瀬 久子医師（3月末まで）

〈着任〉河合 健一郎医師（4月7日～）

※診療曜日は水曜日 午前診：9時～11時（受付開始8時30分～）に変更となります。

【整形外科】

〈退職〉千原 一久医師（3月末まで）

〈着任〉河中 沙百合医師（4月7日～） ※診療曜日に変更はありません。

②すみれ訪問看護ステーション住所変更

4月より、在宅医療をサポートする「すみれ訪問看護ステーション」の住所が変更となります。

〈新住所〉

〒665-0022　兵庫県宝塚市野上1丁目5番8号

TEL:（0797）71-2931 FAX:（0797）61-8011

③予防医療体制の変更

宝塚病院ではこれまで、多数の人間ドックを行ってきましたが、

この度体制を変更し、心臓ドック、脳ドックのみとすることといたしました。

病気の早期発見は突然死を防ぐために効果的です。受診をご希望の方はお気軽にご相談ください。

◀脳ドック検査機器

宝塚病院
トップページ
QRコード