



ゆきぐに大和病院だより

理念

私たちは、自然のうるおいの中で、
人それぞれの希望に満ちたくらしを支え、地域医療を推進します。

2014

5月号

春なのに…

新しい環境での疲労感について

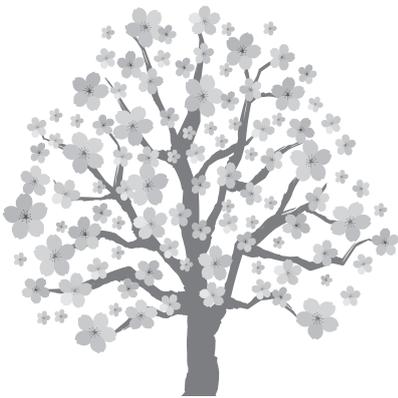
精神科 精神科部長 米村公江

5月の声を聞き、山々の雪も消えか
かり、景色は春の色どりに満ちてきま
した。大型連休も近づいて、わくわく
したり、張り切ったり、気分が明るい
皆さんも多いと思います。

でも、「春なのに…」。

青空をみても、花々をみても、なぜ
か、ため息が出たり、ふっと寂しく感
じたり、ということを経験される方も
多いようです。

実は、「春愁（しゅんしゅう）」とい
う言葉があります。俳句の春の季語に



なっているもので、俳句が趣味の皆さん
にはおなじみかもしれません。ある国
語の辞書によると、『華やいた春の日
に、ふと感じるもの悲しさ。春に感じ
る哀愁。』とあります。そして、中国
の唐時代の詩人や、日本の奈良時代の
歌人もこの言葉で、春のふとした寂し
さを詩歌に詠んでいるそうです。つま
り、ずっと昔から今に至るまで、「春
なのにさびしい」といった気持ちは、
私たちのこのころの動きとして、ごく自
然にそなわっているものなのでしょう。

「五月病」のはじまりは

大学の新生活から

ところで、これとは別に、今から40
年ほど前から、「五月病」なる言葉が登
場し、今では、普通の会話でも使われ
るようになりました。これは「春愁」
とは違い、大学の新生活のなかで、講
義に出ない学生や退学希望を口にする
学生が、5月の連休明けから目立つよ

うになるので、名付けられた状態のこ
とです。ごく簡単にいってしまえば、
4月からの新年度の環境に慣れようと
して頑張ったが、5月になってばてて
しまった状態を分かり易く表現したも
のです（これは、「病」とついていま
すが、精神科の正式病名ではありません
ん）。

新しい環境での疲労感

誰にでも起こりうること

大学生に限らず、4月に新しい環
境を経験する人はとても多く、新入
学・新入社はもちろん、学校ではクラ
ス替えがあり、職場では人事異動があ
り、地区の自治会では役員が替わりま
す。まさに、新年度の始まりは、変化
に満ちているわけです。この時期、ほ
とんどの人は、新しい環境に早く慣れ
よう、うまくこなそうと緊張感を持っ
て頑張ります。そして、少しずつ新し
い環境に慣れ、約1か月頑張ったとこ
ろで、5月の連休になり、少しほっと
します。そして連休が明けてからまた
頑張るぞ、となるのですが、一方、1
か月頑張ってもまだまだ慣れないで、
5月になっても緊張感ばかり続いてし

次ページへ続く



診療日のご案内

入院患者さまとの面会は、
月曜日～金曜日：15:00～20:00、
土曜日・日曜日・休日：13:00～20:00
となります。(時間厳守)

説明 診療科に対する曜日欄の記載は、○＝診療日、■＝休診となります。
○と(休診有)の記載がある場合は、当月に臨時休診があります。備考欄で、休診日をご確認ください。
また、曜日欄に「日付」の記載がある場合は、記載の日のみの診療となります。

整形外科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日	
一般外来	予約外	○	■	○	○(休診有)	○(休診有)	新患のみ	8:00～10:00	⑧⑨9:00～ ⑩⑪⑫10:20～	※一日15名で受付終了 休診＝22日(休)、23日(金)
一般外来	予約	○	20日 (備考参照)	○	○	■	電話での予約受付はできません		20日は中村医師による 予約診察のみ	
専門外来	脊椎	■	13日・27日	■	■	■	予約制 (電話受付は できません)	10:20～		
	上肢	■	■	■	○	■		9:00～		
	足	■	■	■	■	10日				
	退院後	○	■	■	■	■				
	人工関節	■	■	○	■	■				
専門外来	骨粗しょう症	■	■	■	○(休診有)	■			休診＝22日(休)	
リウマチ科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日	
午前	■	■	○	■	■	17日	⑧8:00～11:00 ⑨予約制 (3ページ上の記事参照)	9:00～		
午後	■	■	7日・21日	■	■	■	13:00～15:00	13:00～		
形成外科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日	
	■	■	■	■	○	■	13:00～14:30	13:30～		
リハビリ テーション科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日	
	■	■	■	■	○	■	予約制	9:00～		

★子どもの予防接種日程

予防接種の種類	接種日	受付時間	接種時間
ヒブ・肺炎球菌 二種混合(ジフテリア・破傷風)	5月8日(木)	15:00～ 15:30	15:10～
三種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風)	5月22日(木)		
四種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)	5月2日 (金)		
麻しん風しん混合(1期・2期)	5月9日(金)		
BCG・ポリオ・日本脳炎	5月16日(金)	13:20～ 13:50	13:30～
水痘・おたふく・ロタウイルス	5月23日(金)		
A型肝炎・B型肝炎	5月30日(金)		
子宮頸がん			

※予約が必要です。予約・お問い合わせは、医事課まで。

※1日の接種者数が限られておりますので、お早めにご予約ください。

医師別の診療予定が必要な方は、医師(名字)・診療日(数字)が記載された一覧を、医療連携室に用意してあります。

病院休診日のお知らせ

3日(土) 祝日・憲法記念日
4日(日) 祝日・みどりの日
5日(月) 祝日・こどもの日
6日(火) 振替休日
19日(月) 第3月曜日

※各診療科の休診日は、「診療科・診療日の案内」の最右「備考・休診日」欄でご確認ください。



1ページからの続き
春のOL...
新しい環境での疲労感のコントロール

まうことがあります。この場合、連休に休んだにもかかわらず疲労感がとれず、むしろ休みが明けてから体調不良を感じる人が多いようです。それでも、しばらくすると、またなんとなく元気が出てきますが、時には、学校や仕事を休まねばならない程のつらさが出ることもあります。「春(新年度早々)なのにつらい」というわけで、その時に医療機関を受診すると、「五月病だね」といわれることとなります。この状態は、適切な休養や、ストレスの整理、環境の工夫、時にはお薬を飲むことで、楽になることも多いので、もし心配なときは、学校の養護の先生やカウンセラー、会社の保健師さんや嘱託医、かかりつけ医、精神科医などにご相談されるとよいと思います。



平成26年5月

診療科

予約または予約変更について

受付日時：予約変更は予約変更をしたい診療科が診療している日の、月～金曜日の午後2時～4時（歯科は歯科の受付欄参照）
 方 法：電話による受付（予約は婦人科、リウマチ科、睡眠時無呼吸外来、形成外科のみ電話受付可能）
 ※予約変更は、「やむを得ない」場合に限ります。

ゆきぐに大和病院 代表

TEL 025-777-2111
 FAX 025-777-3853

内 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来	○	○	○	○	○	○	8:00～ 11:00	9:00～	休診＝23日(金)
内分泌 糖尿病	午前	○	○	○	○	(休診有)			
	午後	—	—	—	○	—			
循環器内科	○	備考参照	○	○	—	17日・31日	8:00～11:00	9:00～	火曜日＝予約制
腎臓内科	○	—	○	—	○ (休診有)	10日	予約制 (3ページ上の記事参照)	10:15～	休診＝16日(金)
呼吸器内科	—	—	—	○ (休診有)	—	10日・17日・ 24日	8:00～ 11:00	9:00～	休診＝29日(木)
神経内科	○	○	—	○	○	—			初診は予約が必要
睡眠時無呼吸	—	—	—	○ (休診有)	—	—	予約制 (3ページ上の記事参照)	13:30～	休診＝29日(木)

和漢診療科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午 前	○	○ (休診有)	○ (休診有)	○	○ (休診有)	○	8:00～11:00	9:00～	休診＝14日(木)、20日(火)、 23日(金)
午 後	○	○ (休診有)	○	○ (休診有)	○	—	13:00～14:30	13:30～	休診＝1日(木)、8日(木)、 20日(火)、29日(木)

精 神 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来	—	○	—	○	○	○	予約制 (3ページ上の記事参照)	9:00～	休診＝28日(木)
メモリークリニック	○	—	○ (休診有)	—	○	—		①(木)9:30～ ②(金)13:30～	
高次脳機能障害科	12日	—	—	—	—	—		13:30～	

外 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
消化器外科 消化器内科 肛門外科	○	○	○	○	○	○	8:00～11:00	9:00～ 第3・5④ 10:00～	

小 児 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般 外来	午前	○	20日	○	—	○	8:00～11:00	9:00～	
	午後	—	—	—	—	○	予約制 (電話受付はできません)	14:00～	

婦 人 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般受付	—	—	—	—	○ (休診有)	○	8:00～11:00	9:15～	予約優先 休診＝2日(金)
予約制	—	○	○ (休診有)	○	—	—	予約制 (3ページ上の記事参照)	④9:15～ ⑤(木)10:30～	休診＝28日(木)

眼 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
予約制	—	—	—	—	—	○	予約制 { 電話予約可 月～金曜日 14:00～16:00 }	9:00～	当院眼科医師より 再診の指示がある方のみ

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
	午前	—	—	—	—	○	8:00～11:00	9:00～	
	午後	—	○	—	○	—	13:00～15:00	14:00～	
皮膚科	—	—	○	—	○	—	8:00～11:00	9:00～	
泌尿器科	—	—	—	○	—	—			

歯 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
歯科・小児歯科	○	○	○	○	○	○	予約制 { 電話予約可 10:00～12:30 13:30～16:00 }	9:00～	
矯正科	—	—	14日・21日・ 28日	—	—	—			
歯科口腔外科	○	○	—	○	○	○			

地域ケア科のご案内

担当医師 大西 康 史

当院は在宅医療に長年取り組んできた歴史があり、「病氣になっても家で暮らしたい」と希望する方に対して在宅医療を行っています。

平成26年度から、在宅医療部門に「地域ケア科」を一つの科として設置し、より在宅医療を積極的に取り組んでいくことにしました。

訪問看護ステーションや居宅介護支援事業所、地域包括支援センターなどの事業所とも連携をとり、よりよい在宅医療をめざしていきます。

ご希望の方は、まず、当院の地域医療連携室までお問い合わせください。



リハビリ豆知識

理学療法士が伝えたい「からだの面からみた転倒予防」について

理学療法士 西山 航

年齢を重ねるごとに不意に転んでしまうことが多くなることや、高齢の方の何気ない転倒が骨折などのけがにつながりやすいことは、皆さんも見聞きして、ご存じかと思います。

また、転倒がなくても「転ぶことへの不安」がもとで、日常生活が滞り、体がより衰え、寝たきり生活をつくる場合もあるといわれています。

そもそも、なぜ年をとると転びやすくなるのでしょうか。それは、動くための足腰の筋力や神経の反射速度が衰えることに加えて、視覚や聴覚、平衡感覚などの外からの情報を受けて体の動きに反映させる感覚機能も鈍るからです。最近、「転びやすくなってきた」と感じている方、もしかすると「からだの衰えが表れてきている」サインかもしれません。

体の衰えや転倒は完全には避けられないものですが、日常生活の少しの心がけやからだづくりによって転倒を予防することができますといわれています。ここでは、「転びにくいからだづくり」のポイントをいくつか紹介します。自分に合っていると思つたものをぜひ試してみてください。

◆からだの感覚を衰えさせないために

日ごろから手足や胴体を動かしていると、からだの感覚が衰えにくいといわれています。柔軟体操やラジオ体操など、手軽にできる運動を日常に取り入れましょう。

また、足の血行が良くなると、地面の傾きや障害物を察知する足・足底の感覚が良くなるといわれています。足や足指の曲げ伸ばしの運動を日常に取り入れてみましょう。（足湯もよいです。）

◆バランス感覚を養いましょう

日常では、またぐ、昇り降りなど、片脚立ちでのバランスが必要となる動作が多くあります。つかまる所がある場所で、片脚で長く立ち練習をしてみましょう。

◆目や耳がきちんと働けるようにしておきましょう

目や耳は、からだのバランスをとったり、転倒の原因になる障害物を察知する大事な役割があります。必要に応じて自分に合った眼鏡や補聴器を使用しましょう。

◆安定して「立つ」、「歩く」ための筋力をつけましょう

年をとると、脚の踏ん張るチカラ、脚やつま先を上げるチカラが低下しやすくなります。足踏みやつま先立ちなど、これらのチカラをつける運動をしていきましょう。

◆活動的な生活を送りましょう

体力があると、活動の際に余裕が生まれまます。散歩など少し長めの運動を生活に取り入れ、日ごろから活動的な生活を送って体力を維持しましょう。若いうちからたくさん体を動かし、将来に備えましょう。

※参考 武藤芳輝著「転倒予防 転ばぬ先の杖と知恵