

令和5年度 春 コロナウイルスワクチン接種が開始されました！

- ★堺市では 令和5年5月8日から
- ★加藤内科では 令和5年5月15日から

令和5年度に受けられる新型コロナワクチン接種の判定フローチャートが堺市ホームページに記載あります。ご自身でのご確認をお願いいたします。



令和5年5月8日 新型コロナウイルス感染症 「5類感染症」へ

令和5年5月8日より新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが「5類感染症」に変わりました。

マスクの着用も個人の主体的な判断が尊重されています。

しかしながら加藤内科には、高齢者の方、重症化リスクの高い方が多く受診されています。熱のある方、抗体検査など希望される方は引き続き発熱外来での診察となりますので予約が必要です。

患者さんやご家族、職員を守るためにも、院内滞在中は

来院者すべての方にマスクを着用いただけますよう、お願い申し上げます。



5月病かもしれない！？体が重く、やる気が出ない・・・。

じつは「5月病」というのは病名ではありません。

病名でいうと「適応障害」です。

こうした症状は、うつ病とよく似ています。

うつ病との違いは、うつ病が、原因不明のストレス要因によって

発症することがあるのに対して、適応障害は、

生活・職場環境などの外的なストレス要因で発症します。

五月病の症状は

- ・疲れやすい
- ・頭痛がする
- ・仕事や家事がテキパキとこなせない
- ・やる気がおきない
- ・気分が憂鬱
- ・何も興味がわかない
- ・不安がひどくなる



「5月病」を予防・改善するためには、疲労やストレスをため込まないことが大事です。自分に合うストレス発散方法を見つけよう！ ⇒次のページへ





**5月病を吹く飛ばすためには
「ストレス解消」 & 「自分を労わること」が
いちばんです！**



ポイント1 仕事から離れた趣味を持つ

自分の好きなことに時間を費やし、仕事のことは忘れましょう。
それまでに続けてきた趣味があれば、続けることをおすすめします。



ポイント2 体のリズムを整える

不規則な生活で体内リズムが崩れて肉体や心の健康を害しやすいです。
健康的な食事、早寝早起き、夜更かしを止める、
寝る前にスマホを見ない、朝日を浴びて体内時計を
リセットするなどの対策で体のリズムを整えましょう。



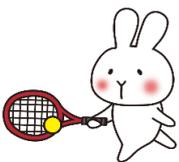
ポイント3 親しい人たちと悩みを打ち明ける

家族、信頼できる友人や知人に悩みを話すことで
ストレス解消になります。他人と交流することで、不安や孤独、
退屈をやわらげられるかもしれません。
他人からのアドバイスがもらえたり、
別の視点で考え方のバランスを整えたりします。



ポイント4 運動をする

体が重い時運動をしましょう。
精神的な疲労は、運動で肉体的な疲労に変えられるといわれています。
運動をして身体の不調やストレスを解消する効果があります。



5月病の多くは一過性の症状と言われており
適度な休息などで改善されることが多いです。
ウォーキングやサイクリングなどで体を動かすと
ストレスが解消でき気持ちガスカッとします
しかしながら、つらい症状が2週間を超えている場合は、
医療機関に相談することをお勧めさせていただきます。



次回 6月末 発行予定