



## 胃腸の調子は大丈夫ですか？

先月の広報新聞で「自律神経」について取り上げましたが、  
その中にあった症状のひとつ「胃腸の働き」を今回は少し詳しくお伝えします。

食欲がなくなる          胃痛や胃のむかつきを感じる  
緊張している時に胃がぎゅっと絞られたように痛む  
ストレスから食べ過ぎてしまい胸やけや胃痛になる  
便秘になる                  下痢になる

これらの症状は自律神経の乱れによっても引き起こされます（もちろん別の原因の場合もあります）。  
上記の症状が気になる方は医療機関でご相談ください。

## 自律神経の乱れによる胃腸の不調を和らげる方法、予防する方法は？

### ●冷たい食べ物・冷たい飲み物を控える

弱っている胃がビックリし、刺激を与えています。  
かくれ脱水が増える時期でもあるため、水分補給は大事です。  
水分を摂る時は、常温または温かいものにしましょう。

### ●油っこい食べ物や消化の悪い食べ物を控える

消化しようと頑張ると胃が働くため、更に症状が悪化します。  
消化のよい大根などの野菜、りんご、おかゆ、うどんなど、負担の少ないものを選んで食べましょう。

### ●適度な運動をする

運動をすることによって胃腸の働きを促します。  
ウォーキングや足上げ、身体の曲げ伸ばしなど、できることから始めてみてください。

### ●しっかり睡眠をとる

睡眠中は筋肉の緊張がゆるんで血流が良くなり、酸素や栄養素などが全身にいきわたって  
胃腸だけでなく、内臓全体の回復が進みます。

### ●お風呂に入る

暖かくなってくるとシャワー入浴の方もいますが、湯舟に浸かることが大事です。  
身体をあたためると胃腸の働きがよくなります。  
また、リラックス効果もあるので、自律神経も整いやすいです。

## よく耳にする「五月病」とは？

入学や就職に伴い新生活が始まると、慣れないことも多く知らず知らずのうちにストレスがたまってしまいます。気付かないうちに無理をしてしまうことも少なくありません。そのような生活を1ヶ月ほど過ごした5月頃に、倦怠感・意欲がわかない・疲れやすい・食欲不振・眠れないなどの症状が現れます。これを「五月病」といいます。



上記にあげた症状以外にも頭痛、胃痛、めまいなどが起こる場合があります。また、「不安が常にあり落ち着かない」「今までできていたことができなくなった」「趣味への興味がなくなった」などの症状がある場合は注意が必要です。早めに医療機関へ相談してください。

五月病を防ぐために、「ストレスは必ずあるもの」と認識し、上手にストレスと付き合う方法を考えましょう。

「新しい仕事や環境では失敗は付きもの」と考え、気を楽しみ持つことも大切です。十分な睡眠、自分にあったストレス解消法、休息をとるように心掛け、日頃から上司・同僚・家族・友人など身近な人に相談するようにしましょう。

## 診療費が変更になります

4月1日に薬価改定があり、以前より安くなった薬・高くなった薬の両方があります。また、6月1日より診療報酬改定もあるため、いつもと同じ処方内容でも、自己負担金が以前と異なる場合もございます。ご理解いただきますよう宜しくお願いいたします。

### 休診のお知らせ

6月24日（月）

院内研修のため、休診させていただきます。

ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。