



西大寺診療所だより

発行：コープ西大寺診療所
〒704-8116
岡山市東区西大寺中2丁目 20-33



4月 診療予定表

	月	火	水	木	金	土
午前 9時～	西野 吉崎	西野 吉崎	吉崎 内視鏡 (西野)	西野 浪尾	吉崎	西野 (6・20日) 光野 (13・27日)
午後 13時半 ～				浪尾		
夜間 17時～			西野			

おしらせ
4月から下記のように診療予定が変わります。
水曜日のみ 17:00～19:00
【土曜日】
第1・3土曜日 : 西野 Dr
第2・4土曜日 : 光野 Dr
第5土曜日は休診とさせていただきます

☆休診のお知らせ☆

4/18 (木) 浪尾 Dr 午前のみ休診

4/19 (金) 吉崎 Dr 休診 (代診：西野 Dr)

【受付時間】

午前：8時30分～12時 午後：13時～15時

夜間：16時30分～18時30分

診察開始時間【午前】9時

【午後】13時30分 (木)

【夜間診】17時 (水)

6月より令和6年度
がん検診・特定健診
・後期高齢者等検診が始まります
西大寺診療所で受診できる検診
*肺がん検診*大腸がん検診*胃がん検診
*特定健康診査
*後期高齢者健康診査*肝炎ウイルス検査
オプション項目
*心電図*貧血*ABC検診(胃がんリスク)
*腹部超音波検査*血圧脈波
*頸部・甲状腺超音波検査*骨評価測定
*甲状腺機能検査*前立腺がん検診 等
予約については5月頃を予定していますので西大寺診療所までお問い合わせください

所長の小部屋

みなさんこんにちは、所長の西野です。4月になり、また新しい年度が始まりました。1年で一番わくわくすると同時に、どこか不安を感じる時期でもあります。新しい環境でスタートをされる方も多く、その方のわくわく感や不安な感じが、雰囲気として伝播しているのでしょうか。

最近「春ばて」という言葉をよく聞くようになりました。「春ばて」の原因としては自律神経の乱れによります。自律神経は、交感神経と副交感神経のバランスで成り立っており、どちらか片方だけ発動していることはありません。交感神経は身体や心が興奮モードのときに作用し、副交感神経はリラックスモードのときに作用します。交感神経がアクセル、副交感神経がブレーキと考えていただければわかりやすいです。自律神経は、この交感神経と副交感神経のバランスで成り立っており、どちらか片方だけ発動していることはありません。春には寒暖差に対応しようとして交感神経の緊張が高まり、身体が緊張状態になります。その結果、自律神経の乱れにつながります。

「春ばて」の症状としては、疲れやすい、不眠、肩こり、腰痛、手足の冷えなどがあります。対処法としては、ビタミン、ミネラル、カルシウムの程よくバランスのとれた食事を1日3食しっかり食べる。よく眠り、ストレスを溜めない。早めに体温調節のしやすい服装。起床時にコップ1杯の水を飲み、散歩やウォーキングを無理せず行うなどがあります。

いろいろ体調を崩しやすい季節ですので、みなさんお気をつけてお過ごしください。

虹いろだより

～「偽アルドステロン症」
ご存知ですか？～

風邪を引いた時に飲む葛根湯、こむら返りに効く芍薬甘草湯、実はこんな身近なものからも偽アルドステロン症が起こることがあります。

偽アルドステロン症は甘草が含まれる漢方薬や甘草の主成分であるグリチルリチンが含まれる医薬品の服用によって引き起こされることがある疾患です。市販薬にも甘草やグリチルリチンが含まれていることがあり、気付かないうちに発症している場合があります。しかし適切に対処をすれば数週間で症状は改善されるので、過度に恐れることはありません。ここで、偽アルドステロン症の初期症状を一緒にチェックしていきましょう！

- ★手足の力が抜ける
- ★手足のむくみ
- ★血圧が高くなる
- ★筋肉痛
- ★体のだるさ

上記のチェック項目で気になる症状があった方は服用している漢方薬や風邪薬、薬局などで購入した一般用医薬品を中止し、医者や薬剤師に相談してみてください。そして、相談する際は服用している医薬品の種類や量、期間も知らせてください。

季節性うつ病ってどんな病気？ ～原因と対策～



一般的なうつ病とは異なり、明らかな心理的原因となる事柄・ライフイベントなどが原因ではありません。季節性情動障害（SAD）とも呼ばれ、季節が変わる時期に気分の落ち込み・憂鬱な気分などのうつ症状が出ることです。近年では、四季によってうつ症状が出るため、季節にあわせて「夏季うつ病」「冬季うつ病」のように呼び分ける場合もあります。

原因

大きな原因は、日照時間不足と考えられており、近年屋内で過ごす時間が長くなった影響で、日光にあたる時間が短くなったためと考えられます。日光にあたる時間が少なくなるとセロトニン・メラトニンの分泌量が減少します。セロトニンの分泌量が減少するとイライラや落ち込みなどの気分の変化がみられ、メラトニンの分泌量が減少すると、体内リズムが乱れて気分の変化が生じます。

さらに「夏季うつ病」の場合、高温多湿な環境や屋内外の気温差による自律神経の不調や日光の浴び過ぎ、脱水、栄養不足による疲労などが原因となっています。

特徴

過眠・過食・体重増加など、一般的なうつ病とは違う症状が多くみられます。

- ★過眠→夜の睡眠時間が長くなるとともに、日中の眠気も同じように強くなります。
- ★過食→白米・パン・パスタなどの炭水化物とチョコレートなどの菓子類を午後から夜にかけてよく摂取するようになります。

また季節性うつ病は性別によって差があり、一般的には女性の方がかかりやすいと言われています。女性の身体は男性に比べて、ホルモンバランスによる体調の乱れが生じやすく、温度・湿度の影響を受けやすいためと考えられています。

かかりやすい季節

- ★夏季：6月～9月頃の日差しが強くなる時期
- ★冬季：10月～3月頃の日照時間が短くなる時期

治療

一般なうつ病よりも改善・対策しやすいです

★日照時間を調整する

季節性うつ病は、日照時間が大きな原因です。夏季うつ病の場合、直射日光を避けるように、日傘・帽子を使用し、なるべく日陰を歩くようにします。逆に冬季うつ病の場合は、朝起きたらカーテンを開けて日の光を浴びる、日が出ている時間に外出するようにしましょう

○栄養バランスを考えて食事をとる

5大栄養素に食物繊維を加えた6大栄養素を考えて食事を取りましょう。十分なタンパク質・アミノ酸を摂取するために、肉・魚・大豆製品だけでなく、食物繊維・ビタミン・ミネラルの不足を予防するために野菜・果物も積極的に食べるようにしましょう。

○普段から運動をする

適度な運動はうつ病に効果があります。

運動する際は、朝日などを浴びながら運動するとより効果的ですが、それ以上に運動を習慣的に行う方が重要なため無理のないスケジュールで継続して運動しましょう。その際、日差しが強い高温多湿な環境の場合は、夏季うつ病を生じる可能性があるため注意が必要です。

○高照度光療法を実施する

これまで解説した方法を全て実践したにも関わらず症状が改善しない場合は、高照度光療法を実施する場合があります。この治療は、毎朝30分～1時間程度、高照度器具を使用して光を浴びる方法です。一般的には1週間程度で症状が緩和と言われていたますが、中断すると症状が再発することも多いため、通常は2週間以上継続します。



みんなと出会えた 楽しい時間でした。



3月17日（日）、朝日コミュニティハウスで支部のつどいを5年ぶりに開きました。健康チェックコーナーでは、血圧・握力・棒反応・骨密度・血管年齢の測定をおこない、看護師さんに結果のお話を聞く人が順番待ちとなりました。手作り作品の展示コーナーには、お雛様の大作や額入りの木目込み作品・押し花絵・水彩画、お子様の習字等、多くの作品が並び、会場はすごく華やかでした。「久しぶりに話ができてよかった」や「看護師さんと話ができてよかった」などうれしい言葉をいただきました。軽食コーナーがないので、お帰りにお土産でいい顔に！！当日お越しの方38人になりにごやかな楽しい時間でした。ありがとうございました。〈山南南支部〉