

**【特集】五月病** ～五月病について知ろう！～  
 ● 診療科紹介 リハビリテーション科  
 ● 病院の日・看護の日・看護週間 ● ふるさとの森  
 ● 病院の疑問解消！あれこれ  
 ● 連携医療機関のご案内  
 ● イベントのご案内 ● 次号予告

セミナー・公開講座に参加ください



ふるさとの森

川崎医科大学附属病院の東南部、丘陵地に広がる自然豊かな森。心を癒してくれる場所となっています。詳しくは誌面裏面をご覧ください。



# 「五月病かな」と思ったら

体に倦怠感がある、やる気が起きない、などの症状を感じてはいませんか。五月病かなと思つた時に、目安になるチェックリストをご紹介します。

多く該当している方は、早めに医師やカウンセラーに相談されることをお勧めします。

## 10項目のチェックリスト

- マイナス思考から抜け出せない。
- 仕事や人間関係について悩むことが多い。
- 他人と会う、話すのが億劫で面倒。
- 生活リズムが夜型になってきた。
- 自分の回りに気を使いすぎている、空気を読みすぎる。
- 新しい環境に合わせる事が苦手。
- 朝早く目覚めるが、起き上がりがたくない。
- 洗顔や髭剃り、化粧を怠るなど、身だしなみが疎かになってきた。
- 食事に興味がなくなり、簡単に済ませるようになった。
- 通勤中に会社が近づくにつれて、腹痛や動悸など体調不良が出る。

### チェック結果

- 3個未満 … 心配する必要は少ないでしょう。
- 4～6個 … 軽度の抑うつ傾向にあります。ストレスや緊張が強い状態です。
- 7個以上 … 抑うつ傾向とされます。

# 五月病

今号の特集  
〈ごがつびよう〉

毎年、楽しいゴールデンウィークが過ぎる頃に耳にするようになる言葉、五月病。

4月に入社した新入社員や異動などで配置が変わった社員などに見られますが、どちらも生活環境が大きく変化したことが共通しています。当初は期待感や緊張感をもってスタートを切ったものの、1か月ほど経過し、連休明け頃から何となくやる気が失われ、無気力感や不安感、焦りなどが出てくる症状が知られています。発症に至る原因としては、生活環境の変化の中で新しい生活や環境に適応できないまま長期の休暇によって、疲れやストレスが一気に噴出し、併せて休暇中の生活習慣や睡眠時間の乱れによって、心身ともに不調をきたすといったことが考えられます。たいていの場合は一過性のもので、1・2か月で自然と環境に慣れ、症状が改善される場合が多くあります。

## 五月病の主な原因



# 五月病を乗り越えるステップ

知らなかった！

## 食道・胃腸内科からのアドバイス

川崎医科大学附属病院 食道・胃腸内科 部長 春間賢

### 変化する社会と五月病の定義

以前は五月病と言われていたが、社会環境の変化とともに、この言葉も過去のものになりつつある。なぜなら、常にストレスに曝されているからである。仕事、学業、試験、就職、人間関係、病气、家族の介護、子どもや自身の将来、震災、などなど、考えたら切がない。さらに、疑似体験の世界である。こんなことしたらしんどい、やっていけないのか、始める前に若者はその世界に入っていく。五月病が、4月病になり、さらに、現在は、3月病である。スタートする前にストレスを感じ、すでに脱落者もでる。ストレスは胃腸の症状として出やすい。胃痛、胃もたれ、食欲低下、下痢などなど。これは胃腸が自律神経や消化管ホルモンで脳と繋がり、ネットワークを形成しているからで、脳腸相関と呼ばれる。もともと症状の出やすい人がいる。機能的ディスペプシアや過敏性腸症候群がこれに当たる。脳腸相関のアンバランスは、かなりコントロール出来るところまで来ている。胃腸の症状が出やすい人は、ぜひ、スタートする前に、いや、疑似体験の前に胃腸のチェックを。

## 心療科からのアドバイス

川崎医科大学附属病院 心療科 部長 青木省三

### 肩肘張らずにマイペース

気を張り詰める日が続いた後で、ほっと一息ついた時、「身体がだるい。身体が重い。すぐに疲れる」「気分がすっきりしない。ゆううつ。やる気が出ない」などの症状が出る場合があります。これは、それまでの疲れが心身の不調となってジワッと現れてきたものです。この学校や仕事は、自分には合っていないか、合っていないか、などと悩むようになることもあります。しかし、五月病は、心の風邪のようなもの。こんな時は、学校や仕事のペースを少し落とす。しっかりと寝て、ゆっくりご飯を食べる。一人で考え込まず、親しい友人と会って、おしゃべりをする。好きなスポーツをする。映画を見る。そんなふうに、充分に休養を取り、気分転換して元気を充電していると、自然に回復してきます。



## 第25回

# 診療科のご紹介

リハビリテーション科



リハビリテーション科スタッフ  
〈前列左から2人目が椿原彰夫部長、3人目が花山耕三部長〉

リハビリテーション科は、疾患や外傷により起こった障害を扱う科です。四肢・体幹の運動障害のほか、言語障害、高次脳機能障害、摂食・嚥下障害などの障害に対し、理学療法、作業療法、言語聴覚療法、義肢・装具の適用などにより軽減を図ります。当院には回復期リハビリテーション病棟があり、脳卒中や骨折の後で集中的な訓練が必要な患者さんの入院治療を行っています。障害を受けた患者さんに積極的なリハビリテーションを行うことにより、家庭復帰、社会復帰を目指します。また、当科では小児から高齢者までさまざまな障害に対応するとともに、高次脳機能障害外来、ボツリヌス療法など専門的な診療をおこなっています。

### PROFILE

診療科のホームページはこちら

詳細はホームページをご覧ください。  
<http://www.kawasaki-m.ac.jp/hospital/dept/033.php>



# 病院の日・看護の日・看護週間

ナイチンゲールの生誕日5月12日の週の1週間を病院の日・看護の日・看護週間として、『看護の心をみんなの心に』をメインテーマに毎年看護週間行事を実施しており、今年も様々な催しを実施いたします。

**入場無料・参加自由**

開催期間 5月12日(月)～5月16日(金)  
開催場所 本館棟8階 大講堂ホワイエ

※「ふれあい看護体験」の参加は選出者のみ・他の催しと開催場所が異なります。

## 5/13(火) ふれあい看護体験

(選出者のみ)

地域の高校生約10名と病院スタッフが交流し、医療や看護のあり方を患者さんとのふれあい等を通じてお世話することについて理解と関心を深めます。



時間/9:30～15:00 場所/西館16階・体験病棟

## 5/16(金) 身近な物品でできる応急処置

【指導者】  
高度救命救急センター  
看護主任  
藤尾 政子



時間/11:30～13:00

## 5/16(金) 各種コーナー

- 測定コーナー  
血圧測定・体脂肪測定
- 介護用品・補助具の展示コーナー
- 介護相談コーナー  
居宅介護支援事業所 あゆむ ケアマネージャー



時間/10:00～15:00

## 5/12(月) 5/16(金) 作品展示

- 院内学級(小・中学校)の生徒の作品
- 口で絵を描いた患者さんの作品
- 新人看護師の川柳
- 病院食の季節の食事、災害時の備蓄食



時間/9:00～17:00

## ふるさとの森

移り行く四季を楽しむ

川崎医科大学附属病院の東南部丘陵地に広がる約23,000m<sup>2</sup>の敷地に953本の植樹が行われ、今日では春夏秋冬、花と緑に囲まれ野鳥のすみかともなっており、患者さん・学生・教職員の安らぎの場となっています。

この森は、昭和45年4月、川崎医科大学が戦後初の私立医科大学として開学した際に創設者川崎祐宣の発案により造られました。学生たちが恵まれた自然環境の中で良医に育つことを願う思いと、心の支えとなるふるさを思いだしてもらおうと整備されたことから、「ふるさとの森」と命名されました。



### ご利用について

- 病院本館棟8階から「ふるさとの森」に出ることができます。
- 遊歩道が整備されており、車いすでも散策できます。
- 入院患者さんは、必ず、事前に病棟スタッフステーションで許可を得てください。

ご利用時間 / 4月～10月 10:00～18:00  
11月～3月 10:00～16:00

詳細はホームページをご覧ください。  
<http://www.kawasaki-m.ac.jp/gakuen/sisetu/08-01.php>



## あれこれ

病院の疑問解消!

## 紹介状と診療明細書

(診療情報提供書)

Q1 紹介状がないのですが、受診できますか?

A 紹介状がなくても受診できますが、診療費とは別に保険外併用療養費として3240円(自費)が必要となります。

Q2 支払いをすると、診療明細書が出てきます。必要ないので、診療明細書が出ないようにしたいのですが?

A 4月1日より、当院では詳細な個別の点数項目が分かる明細書の発行が義務づけられました。不要の場合は「発行しない」を押してください。また、次回からも継続して不要の場合は、会計窓口へお申し出ください。



上記の画面で「発行しない」を選択して、支払いを終えると診療明細書は発行されません。

### 連携医療機関のご案内

診療科  
内科  
胃腸内科

## たなか内科診療所

Main

次号予告

## 夏によくある皮膚トラブル

【診療科紹介】救急科

- 防災の日(9月1日)
- 病院の疑問解消!あれこれ(連載)
- 連携医療機関のご案内
- イベントのご案内

掲載内容は予告無く変更される場合があります。ご了承ください。

### お知らせ

#### 「晴れやかネット」の運用開始

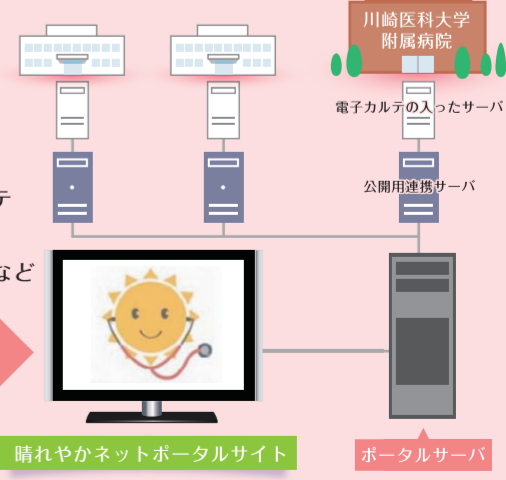
2月17日(月)から、当院においてネットワーク岡山「晴れやかネット」の運用が始まりました。各医療機関の電子カルテを晴れやかネットのポータルサイトを經由して専用回線で結び、患者さんの同意のもと他院の電子カルテを閲覧するための仕組みです。

「晴れやかネット」を利用すれば、かかりつけ医が当院の電子カルテを閲覧して、検査結果や画像情報などを参照することができ、かかりつけ医の診療室で説明を受けることができます。

#### かかりつけ医



※情報提供は、患者さんの同意のもと行われます



- 電子カルテ
- 画像情報
- 薬
- 検査結果など

晴れやかネットポータルサイト

ポータルサーバー

