

# 診るみる

天満病院便り 4月  
第173号

## 今月のトピックス 春うつ病



### 陽気な春に増える？気を付けよう「春うつ病」！

4月と言えば、お花見やちょっとした旅行などお出かけしやすい気候になり、ウキウキ陽気な気分になる方が多いのではないかと思います。さらに新入生や新入社員など新たな出会い、また新しい土地で生活をスタートさせるなど、楽しくも慌ただしい月と言えるのではないのでしょうか。今回は、そんな4月に増えるうつ病、所謂「春うつ病」について記載したいと思います。

一般的に言われるうつ病と何が違うのか。症状的にはそう変わりはありませんが、時期によって発症の原因が違います。例えば「冬季うつ」と呼ばれるうつ病の原因として日照時間が短いことが挙げられます。これについては近年メディアでも取り上げられることが多く、ご存知の方もいらっしゃるかと思います。しかし春は徐々に日照時間が延びてくる時期になります。ではなぜ、春うつ病を発症するのでしょうか。

#### ◎春うつ病の原因は??

##### 1.環境の変化による過度なストレス

新しい環境に身を置くことになった場合、今まで構築してきた仕事のスキルや人間関係等を失うことに大きな喪失感やそれに伴う絶望感などを持ってしまう人もいます。ストレスの積み重ねに要注意！

##### 2.自律神経の乱れ

自律神経の乱れによって、全身の倦怠感、頭痛、肩こり、不眠、憂鬱感など心身の不調が現れます。朝夜は寒く、昼は暖かいのが春という季節。激しい気温の上下によって、自律神経が乱れ、心身の不調につながってしまいます。



#### ◎春うつ病の症状は??

先にも述べたように、「春うつ病」と「うつ病」はほぼ同じ症状が出現します。例えば、日々のことに興味を失ってしまったり、やる気が起きない、過呼吸、イライラして落ち着かない、寝つきが悪くなる、食欲がなくなり体重が減る、以前はできたことがうまくできない、決断できないなどが挙げられます。

半分以上当てはまった方は要注意。しかし、いきなり精神科や心療内科に診察に行くには勇気が必要ですよね。そんな時は、ネットで検索するとセルフチェック項目が出てきますので、それを活用してから…というのも一つの手です。時期に関係する春うつ病は、春が通り過ぎると症状は改善に向かいます。しかし、4月が過ぎると五月病、6月は梅雨時期で憂鬱な気分が晴れない…なんてことももちろんあります。ですから、**予防と早期発見が重要**となります！

#### ◎春うつ病の対策はコレ！

①光を浴びる ②適度な運動 ③規則正しい生活習慣 ④他者とのコミュニケーションをとる

⑤ストレスを溜めこまない といったことが春うつ病の対策や予防につながります。



仕事や人間関係などでのストレスというのは誰しもあるはずですが、自分が悪いなど思わずに、家族や友人に相談することや専門家を頼ることで張りつめていた心が楽になったり、うつ病などメンタル的な病気の予防・早期発見につながります。充実した生活は健康な心と身体から！思い悩み、身体に出た不調を「まだ大丈夫かな」と頑張りすぎてしまわずに、上記の対策をためしてみたり、ゆっくりと休養を取るなどして、自分を気にかけて労わってあげましょう。



# 糖尿病教室のお知らせ

## 天満病院 6F 作業療法室にて 13:00~13:40



### 糖尿病療養指導士による教室

- 4月5日(水)「日常生活と糖尿病について」 看護師
- 4月12日(水)「糖尿病の運動療法について」 理学療法士
- 4月19日(水)「糖尿病の食事療法について」 管理栄養士

### 糖尿病専門医による教室

- 4月26日(水)「糖尿病総論」

どなた様でもご参加いただけますのでおこしください。  
参加費・予約は不要です。



## カフェスタイルで心もカラダもゆっくりと

ウェルネス名東敷地内にあるカフェスタイルでは、目的にあわせた数種類のオリジナルハーブティーやケーキなどをご用意して皆様のお越しをお待ちしております。四季折々の草花が楽しめる庭を眺めながら、ゆっくりとお過ごしください。

OPEN 10:00~16:00

定休日:日祝

★お持ち帰りもできます★

TEL 088-678-7606

〒770-0047 徳島市名東町1-44

フェイスブック <https://www.facebook.com/3raicafestyle/>



## 高齢者用肺炎球菌ワクチンのお知らせ

平成28年度から平成30年度の該当する年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方。但し、すでに「ニューモバックスNP(23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン)」を接種したことがある方は、対象とはなりません。**平成28年度対象の方の期間は、平成29年3月31日までです。**

ご予約を承っております。対象の方 自己負担金 4000円

定期接種の対象でない方 自己負担金 7900円

※予約制となります。定期接種対象の方は、接種当日に問診票が必要となりますのでご持参ください

### 天満病院

〒770-0042 徳島市蔵本町1丁目5-1 ☎ 088-632-1520

診療時間 月曜~金曜 午前/9:00~12:00 午後/13:30~18:00

土曜 午前/9:00~12:00 午後/13:30~17:00

小児科(予約制) 月曜~土曜 9:00~17:00

休診 日曜・祝日

小児リハビリテーション直通 ☎ 088-633-8646

天満病院 地域連携室 ☎ 088-633-7560 (入院のご相談等はこちらまで)

名東天満クリニック 〒770-0047 徳島市名東町1丁目91 ☎ 088-624-7236

診療時間 内科(午前中) 月曜~金曜 9:00~12:00

休診 日曜・祝日

4月1日(土)は  
創立記念式典のため  
午後休診となります

