

ファミリー便り

(ホームページも情報満載！見て下さい！
<http://www.nagifamily.com/>)



第126号
平成28年3月1日発行
社会医療法人清風会
奈義ファミリークリニック 松下明
奈義町豊沢 292-1
電話 0868-36-3012 Fax 0868-36-6435
編集担当 松下 中山 岡 三浦

春は入学や就職など新たな出発に胸をおどらせるシーズンです。生活環境の変化がストレスの原因になることもあります。今月は、このストレスについてのお話です。



Q1. 生活環境の変化が心に与える影響は？

まず、どんなときに心の病気が起こりやすいかをあげますね。

1. 遺伝 ⇒ もって生まれたストレスにのみ込まれやすい性格や体質。
2. 環境の変化 ⇒ 環境や社会状況の変化は精神的、心理的状況の変化につながり、ストレスに。
3. 生活習慣の変化 ⇒ ひとり暮らしを始めるなどライフスタイルが変わると、心身に影響を及ぼす。

入学や入社、結婚、転職、引越など、環境と生活習慣の両方に変化が起こるわけですから、大きなストレスを生み、心に大きな影響を与えます。ただし、ストレスは上手につきあえば人間を成長させる原動力になります。要は環境の変化をどう受け止めるかが肝心です。「辛い」という字の横棒（マイナス）を「+（プラス）」に変えたら「幸せ」という字になるように、プラス思考によって辛いことも幸せの素になるのです。



Q2. ストレスによって起こる症状は？

ストレスを受けると心だけでなく、さまざま症状が現れます。

●心の症状	緊張、不安、あせり、憂うつ、イライラなど。軽い神経症やうつ病も含まれる。
●体の症状	頭が重い、めまいがする、肩がこる、疲れやすい、食欲がなくなる、神経性胃炎など。検査をしても特に異常が認められない体の症状をいう。また、消火器は精神状態に左右されやすいため、強いストレスによって胃・十二指腸になることもあります。
●行動の異常	会社や学校に行けない、声が出ない、けんかをよくする、だまり込む、酒やたばこの量が増えるなど。



これらの症状がある人は、自分の周囲にストレスの原因がないかをチェックし、早めに環境の調整やライフスタイルの改善を行うことが大切です。



Q3. ストレスを受けやすい人は？

同じ環境下でもストレスを感じる人と感じない人がいますが、これは「適応力」が深く関係します。神経質な人、内向的な人は社会や環境への適応力が未熟なため、ストレスに負けやすいタイプといえます。逆にまじめでがんばり屋の人は自分を殺しても人に合わせたり、問題も全部自分で背負い込むため、無理をする過剰適応タイプです。マイナス指向の人いつも自分を責めたり周囲を敵視するため、心が休まる暇がありません。

また、新大学生など若い人に多いのが「自分とは何か（アイデンティティー）が確立していないために、環境の変化に振りまわされてしまうケースです。



Q4. 周囲の人が気をつけることは？

体の不調がある人に対して周囲の人は「無理をせず休んで」といいますが、心の症状がある人に対しては「がんばれ！ 負けるな」というケースが多いようです。励ましたりお説教することは、心の病を持つ人には逆効果です。本人が自分自身を見つめ直して解決策を見つけない限り、周囲がいかに気をもんでも回復することはできないのです。

周囲に心の病に悩む人がいたら、不安や不満などをできるだけ聞いてあげてください。心の扉を開かない人には根掘り葉掘り聞こうとせず、「いつでも聞くからね」と声をかけ、本人が話す気分になるのを待ちましょう。そして信頼関係ができれば、「気楽にこうよ」など、やさしいアドバイスをしてあげてください。

本人が興味を持つようなスポーツや音楽サークルなどに誘うのも1つの方法です。その場合も無理強いを避けましょ



Q5. 新しい環境にうまく適応するには？

環境の変化などのストレスに適応するには、まじめになり過ぎず、何ごとにも「適当」に、そして「よい加減」に取り組むこと。そして「遊び」も大切な要素です。たとえば車のハンドルにはちょっと動かしても方向が変わらない遊びがありますね。もしハンドルに遊びがなかったらちょっと横を向いただけで車体が曲がってしまうわけですから、この遊びがないととても危険なのです。もちろん、遊び過ぎもいけません。

また、ライフスタイルを見直して健康的な生活を送ることも、心の健康の基盤となります。そのためには次の5つをバランスよく毎日の生活に取り込むことが大切です。

1. 運動	1日15分でも仕事に関係なく「今、運動しているんだ」という意識をもって汗をかくこと。いくら忙しい人でも、1日の約15分程度を運動にあてるのは可能はずです。
2. 労働	どうせやるなら楽しく仕事を。無理は禁物。
3. 睡眠	時間だけでなく睡眠の内容（ぐっすり眠れるか）にも気を配ること。
4. 休養	自分で自分に贅沢をさせる、心の休養の時間をもつこと。積極的に気分転換をはかること。
5. 食事	食事がただ食べるだけのエサにならないよう注意をしましょう。できるだけ家族前って、楽しく感謝しながら食事を摂るように心がけましょう。



そして、ひとりぼっちもストレスの大敵です。おしゃべりをしたり、悩みを相談できる友人は、人生を支えてくれるよきサポーターになります。自分から心を開き、豊かな友人を作ってください。

花粉症について

(花粉症ナビ協和発酵キリンホームページより一部引用)

まだまだ寒さが続く一方で、くしゃみ・はなみず・目のかゆみといった春の症状の訪れは少しずつ出てきているようですね。暖かな季節がくるのは良いけど、花粉症に悩まされる季節が来るのは嫌だなーと思っている方はいらっしゃいませんか？

花粉症の原因は人によって様々ですが、主な原因はスギ花粉と言われており、例年2月上旬～ゴールデンウィーク頃まで飛散すると言われています。なのでそろそろ、くしゃみ・鼻水・目のかゆみといった症状が出てきたら要注意です。特に毎年花粉症の症状で悩まれている方の中には、鼻の粘膜が過敏になり、ごく少量の花粉でも強い症状が現れるようになる方もいらっしゃいます。

そういった方には、症状が悪化する前から薬を始めて、鼻の粘膜が過敏になる事を抑える方法をお勧めしますので、毎年の症状が出始める頃にはご相談下さい。

診察する際には症状の程度、発症時期、これまでの症状の経過やライフスタイルなどを考慮した上で、治療方針を決めています。また、花粉症に対する薬は市販薬でも効果的な薬がありますので、薬局で購入することもできます。

ただ薬局の薬でも病院の薬でも、少なからず（眠くなるなどの）副作用があります。普段からいくらか薬を飲んでいる方やこれまでの薬の副作用の経験がある方は医師や薬剤師に一度ご相談下さい。



大人と子どもの花粉症は？

子どもの花粉症も年々増えてきています。子どもの花粉症発症を見逃さず、いち早い対処をしてあげましょう。

●「くしゃみ」より「鼻づまり」が主な症状

花粉症の主な症状といえば、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみですが、子どもの場合はちょっと異なります。子どもの場合はくしゃみがあまり出ずに、鼻づまりが多い傾向にあります。これは、鼻が小さいからつまりやすく、つまると花粉が入ってこないことからくしゃみも出ないということが原因になっています。

しかし、鼻づまりは見た目ではわかりません。そこで、見分けるポイントとしては、口をあけているかどうかです。鼻で息がしづらくなっているため、口呼吸することが多くなっているはずなので、注意深く観察してあげてください。また、口呼吸が多くなると息をするために口を使うので、食事や薬などが飲み込みづらくなる傾向もあります。

●大人はサラサラ、子どもは少し粘っこい鼻水

花粉症による鼻水は、大人の場合はサラサラした水のようなものが出ますが、子どもの場合は少し粘っこい鼻水も出ます。これも鼻づまりが主な症状となっていることに原因があるのではないかとわれています。風邪と見間違えてしまうかもしれません、鼻水が出ていたら花粉症も疑いましょう。

●目の症状も高い率で発現

子どもの場合、目の症状も発症するケースが多く、頻繁に目のあたりをこすったりします。その他にも、目の充血や目のまわりのむくみなどもよくみられます。



●鼻をピクピク、口をモグモグも花粉症の合図

鼻がムズムズするので、こすったり、かいたり、鼻をピクピク、口をモグモグして鼻や口のまわりをしかめたりします。また、鼻をいじり過ぎて、鼻血を出すこともあります。このあたりも発見しやすいポイントかもしれません。

子どもは自分でうまく症状を伝える事ができないので、親の観察が重要になります。子どもの様子を見ていつもと違うかな！？と思ったら一度ご相談下さい。

研修医・研修生の紹介

今月は、倉敷中央病院の初期研修医が研修に来られています。



安井 みちるさん
(倉敷中央病院)
3/1～3/31まで研修されます。



医師の診察前後に、研修医が患者様のお話を伺うことがあります。皆さんの予診や診察をお願いする事がありますが、ご協力宜しくお願い申し上げます。

お気づきの点がございましたら、遠慮なくお申し出下さい。

休診のお知らせ



- 3月21日(月)は祝日のため休診します。
- 賀来医師
3月2日(月)、4日(金) 14(月)、16(水)の外
来は休診です。
- 丸山医師
3月7日(月)～11日(金)は不在です。
- 中山医師
3月1日(火)～7日(月)、18日(金)～22日(火)
は不在です。
- 松下医師
3月4日(金)、25(金)～30(水)は不在です。

～病児・病後児保育室「コアラのお医者さん」～

奈義町内在住のお子さん(生後6か月から小学
校3年生までの児童)が病気の時に、保護者がお
仕事・冠婚葬祭などの理由で家庭保育できな
い場合、一時的にお預かりをします。

詳しくは、当院のホームページにも案内を載せていま
すのでそちらもご覧下さい。

また、何かありましたらスタッフ、奈義町保健
相談センター(36-3700)にお尋ね下さい。



今月の担当医

- ・松下医師の月曜午前と金曜午後の診察は完全予約制で
す。
- ・予約外の診療を担当するため、**オレンジ色の医師は予
約を受けておりません。**
- ・出張や研修などで変更する場合があります。
- ・水曜日午後の中山医師は、**第2・4週のみ予約あり。**
- ・水曜日午後の江口医師は、**第1・3・5週のみ予約あ
り。**



	月	火	水	木	金	土
午前	松下 丸山 松坂	中山 江口	松下 江口 賀来	中山 和田	中山 賀来 丸山	交代制
午後	賀来 松坂 中山	中山 丸山	辻川 江口 中山	休診	松下 賀来 辻川	休診

今月の診療所情報

通常の診療受付時間

午前8時30分～午後12時(月曜～土曜)

午後3時30分～午後5時30分

(木曜・土曜午後は休診)

夜間、木曜・土曜午後、日曜祝日は日本原病院

へご相談下さい。

土曜日の外来予定*変更する場合があります

3月5日(土)	松下・辻川
3月12日(土)	賀来・中山
3月19日(土)	松下・賀来
3月26日(土)	玉井・江口



●日本原病院耳鼻科(東川医師)●

平成28年3月5日と19日(土)午前中のみ
順番を取りに行く場合は

午前8時から11時まで

電話で順番を取る場合は(電話0868-36-3311)

午前8時30分から11時まで

●予防接種・乳幼児健診外来●

月・水は15時～16時です。

金のみ14時～15時となります。



*ご予約をお願いします。

*母子手帳を必ずお持ちください。

忘れた場合、接種できないことがあります

●栄養指導●

毎月第2土曜日と第2火曜日の午前中に栄養士に
よる栄養指導も行っています。興味のある方は診察
時医師にお尋ねください

