

★**医院ニュース①** 6月9日(土), 11日(月), 18日(月)は振替休日, 特別休暇で終日休診です。

★**医院ニュース②** 6月17日(日)は日曜当番医です。9時~17時の間、診療します[昼休みはありません]。延長はありません。

★**医院ニュース③** 6月14日(木), 29日(金)は伊那中央病院地域救急医療センターで夜間診療に従事します(午後7時~10時過ぎ)よって夕方の診療は18時15分くらいで終了となります。

★**医院ニュース④** 6月7日(木), 21日(木)は南箕輪小学校の健診のため、6月15日(金)は講演会のため、12:30きっかりで診療を終了します。延長は出来ません。午後は普通にやります。

★**医院ニュース⑤** 6月28日(木)は講演会自身のため18時30分で診療終了となります。

★**うつ病とは** 今回はうつ病の特集です。

- ① **気分障害**の一種であり、抑うつ気分や不安・焦燥、精神活動の低下、食欲低下、不眠症などを特徴とする精神疾患。特にはっきりした身体の病気もないのに、身体も心も調子が悪く、日常生活に支障をきたします。
- ② **生きる(活動する)エネルギーが枯渇**している状態です。
- ③ うつ病は、ストレスにさらされれば、**誰でもなる可能性**があります。
- ④ **女性では4~5人に1人、男性ではその半分**の人が、一生のうちで一度はうつ病になると言われています。
- ⑤ **ほぼ必ず治る病気**なので、多くの場合は心配はいりませんが、**自殺**だけは注意が必要です。。
- ⑥ **休養、服薬、カウンセリング**などで治療します。

★**身体的症状が表に出てうつ状態に気づきにくい場合もあります(仮面うつ病)** ① **痛みや倦怠感**

- ・重く締め付けられるような頭痛・肩こり ・体の節々の痛み
- ② **消化器症状** ・食欲不振や胃の痛み ・下痢や便秘
- ③ **循環器症状** ・頻脈・徐脈 ・血圧上昇
- ④ **内分泌系** ・ほてり、性機能低下 ・発汗・息苦しさ

★**うつ病を誘発しやすい条件**

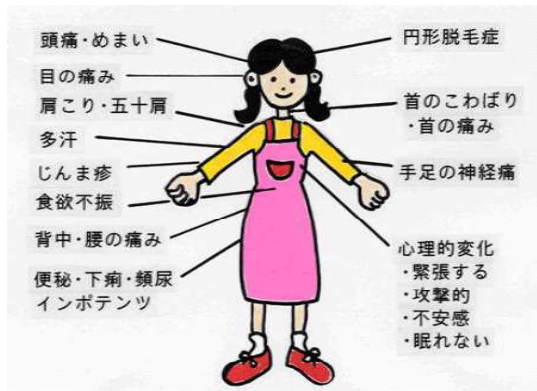
- ① **性格・執着性格**：仕事熱心、凝り性、何事においても徹底する正義感や責任感,義務感。手抜きができません。
- **メランコリー型性格**：真面目で几帳面、協調性があり、人への配慮ができる、つまり社会的適応が非常に良い
- ② **環境** 引越、定年、転職、昇進、長期出張、結婚、離婚、死別、子供の独立等、種々の生活の変化が、その人の性格や生活状況と関連して、うつ病を誘発することがあります。
- ③ **身体的ストレス** 感染症、外科手術、出産 等

★**自らのストレスへの気付き** ■ 次のような症状が持続します。

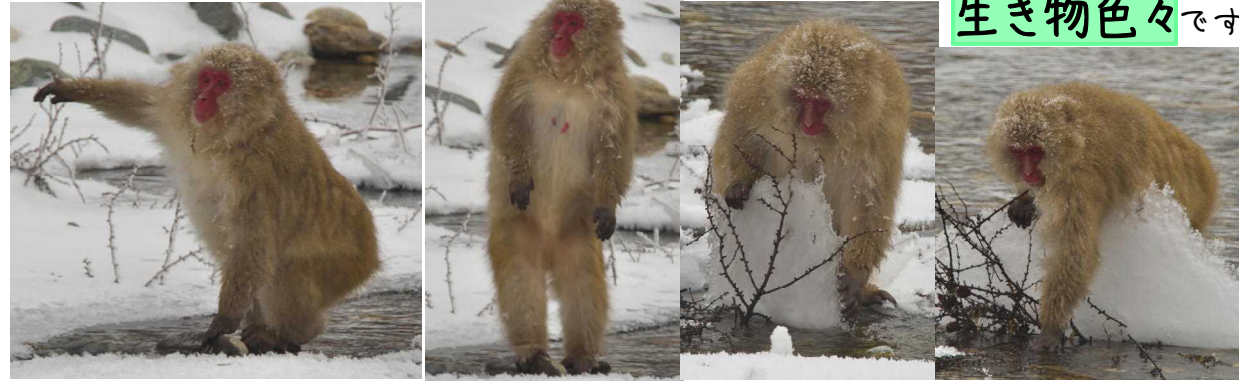
- ① 十分な睡眠がとれない。 ② 頭痛、倦怠感、肩こり、目が疲れやすいなどの体調の悪さがある。 ③ いろいろな感じがある。 ④ 今まで興味があったことに関心を失う。 ⑤ 気分が落ち込み楽しくない。 ⑥ 不安な気持ちや緊張感が強いなど。

★**うつ病への対応** ① **「必ず治る」病気**であることを説明する

6月	★6/17(日)は当番医です。					
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
★6/9, 11, 18は休診です						



- ② 身体的な病気であり、「なまけ病」や「気の病」とは違うことを説明する
- ③ **患者の訴える身体症状**にも十分耳を傾け(「よく聴くことが大事」)、**適切な説明と対応**を行う
- ④ 病気を治すのは医師に任せ、**頑張ろうとしないで休養する**ように指導する
- ⑤ 病気が治るまで、**生活・仕事における重大な決断を避けさせる**
- ⑥ 病気が治るまで、自分の性格などの**内面的な問題を深く考えない**ように指導する
- ⑦ **受容的、支持的、共感的態度**で接する: 家族、友人は患者の精神的なつらさを理解する
- ⑧ **過度の激励は避ける**
- ⑨ 抗うつ薬は有効であるが、効果が出るまでに数日の猶予がほしいこと、効果よりも副作用の方が早く出る場合があるが、**服薬を止めないように指導する**
- ⑩ 治る過程は一直線ではなく、**一進一退を繰り返しながらよくなっていくこと**を説明する
- ⑪ **自殺しない**ことを約束させる

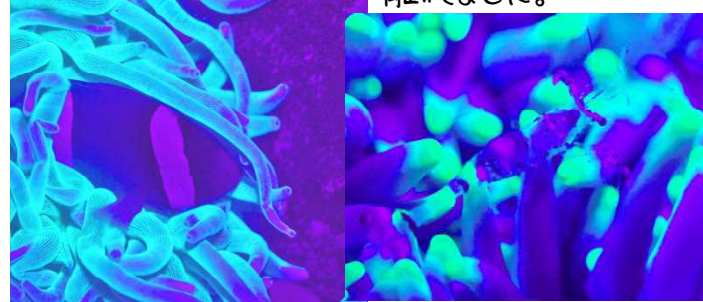


生き物色々です

★**厳冬の上高地の梓川で餌を探すお猿さん**です。何も見つからなかったようです。寂しそうに山へ帰って行きました。



★**戸隠自然植物園の巨木の上で若い月の輪熊がお昼寝**をしていました。800mmレンズで安全距離を確保しつつ観察しました。目を覚まして下りてきました。かなりすばしっこいです。地面下りて植物を食べ始めましたのでゆっくり離れました。



★**最後は深夜の海で見たエビと卵を守るクマノミ**です。紫外線撮影なのでイソギンチャクが不思議な発色をしています。