

4月

診療所だより

No1 霞コンビナート診療所

新年度を迎え新しい生活への希望と同時に緊張で疲れやすくなります。疲れを感じたら 無理をせずゆっくりと休養をして この1年健康な生活を送りましょう。診療所と健康に関する情報を「診療所だより」を通じて発信していきます。

～健康診断が始まります～

自粛生活で外出が少なくなっているときには、生活習慣病のリスクが高くなりがちです。健診の結果を受け取ったら、**肥満**、**血圧**、**血糖**、**脂質**などの検査値を注意してみてください。



～未然に防ぐ5月病対策～



新年度になり心機一転、「よし、頑張るぞ！」とエネルギーが湧いてくるものです。しかし、ゴールデンウィークを過ぎてひと段落する頃から、「やる気が出ない」「ふさぎこむ」という症状が現れる人がいます。俗にいう「5月病」です。

【5月病の原因】

- 生活環境の変化についていけない
- 上司や同僚に質問がしづらく人間関係の中に溶け込めない
- 次の目標を見失う(日常的に多く仕事を抱えている2年目以降の社会人が“燃え尽きてしまう”ことも。)

☆5月病にならないために☆

①会話でストレス解消

コミュニケーションの時間を大切に。悩みを話すことでストレス解消になります。

②栄養バランスの取れた食事を心がけよう

5月病対策にこの一品！！『春キャベツと豚肉のポトフ』

キャベツは、疲労やストレスへの抵抗力となる副腎皮質ホルモンを作るのに必要なビタミンCを含んでいます。豚肉には情緒を安定化させるビタミンB1、ビタミンB群が豊富です。疲労回復にも効果的です。そして、ゆで卵は神経伝達物質の合成をサポートするトリプトファン、フェニルアラニンを含んでおり、うつ症状の改善や抗うつ作用をもたらします。

③オフの日の過ごし方

オフの日は自分の好きなことに時間を費やし、仕事のことは忘れましょう

体を動かすこともストレス解消法の1つです。

ジェネリック
薬品入荷の
お知らせ

【一般名】エパテールカプセル 300mg(後発品名)イコサペント酸エチルカプセル 300mg
【効能・効果】中性脂肪を低下させる作用があるため高脂血症に対する効果があります。有効成分が魚油であるため、副作用が少ない医薬品です。脂質異常症治療薬として比較的安全に使用できる薬として利用されています。

