



診療所だより

No.4

霞コンビナート診療所

春は進学や入社、部署移動、引っ越しなど新しい事が始まる季節であり、環境の変化が大きく忙しさを感じやすい時期です。GWになると忙しさが少し落ち着きますが、大型連休の終わりに気を付けたいのが5月病です。長期連休中の不規則な生活習慣が続き食生活が乱れがちになることもあるかと思います。心・身体ともに休息をとるよい機会なので生活リズムを維持しながら、普段体験できないようなリフレッシュをしてストレス発散に繋がるとよいでしょう。

暴飲暴食や過度な飲酒、過度な買い物など度が過ぎると体調不良を招いたりすることもあるので、ストレスの発散法には注意が必要です！



生活のポイント

趣味を楽しむ

好きな物事に打ち込んでいるときは、脳内で幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」が活性化されることで気分が上向きになり、リフレッシュに繋がります。

運動でリラックス

身体を動かすことが億劫に感じることもありますが、運動はストレスによる緊張をほぐし、リラックスできます。散歩など軽いウォーキングから始めてもよいでしょう。

生活リズムを整える

休日も普段のリズムからズレすぎないように起床、食事、就寝の時間帯を整えましょう。

就寝前はデジタル機器を見ない

就寝前にスマホやパソコンなどを使うと、睡眠の質が低下して寝つけず、眠りが浅くなります。睡眠不足は疲労蓄積の原因になるので注意しましょう。



規則正しい食事・運動・睡眠は健康管理の基本です。言葉では簡単そうに聞こえますが毎日意識するのは大変です。できることからコツコツと！始めていきましょう。



良い睡眠の条件

- 量(十分な睡眠時間)
- 質(安定した眠り)
- リズム(規則正しい)

スマホからの光が夜間に分泌される睡眠ホルモン(メラトニン)の分泌を抑制し、コンテンツの使用により脳が刺激され交感神経が優位になり脳が活発になります。そのため、眠りが浅くなったり眠れなくなってしまう。

带状疱疹ワクチンについて



罹患した50歳以上の約2割が長期間痛みの残る带状疱疹後神経痛に移行すると言われています。



带状疱疹とは水痘(水ぼうそう)のウイルスが原因で起こる病気ですが、発症すると、身体の片側に水疱を伴う発疹が帯状に広がり痛みを伴うことが多いと言われています。テレビなどでワクチンに関する情報をみかけますが、带状疱疹ワクチンは加齢などの免疫力の低下により発症頻度が増加する带状疱疹の発症や重症化を予防するためのものです。

四日市では令和6年4月1日より带状疱疹ワクチン接種費用補助事業が始まっています。接種対象者(50歳以上)などに条件がありますので、検討される方は市役所ホームページをご確認下さい。また、四日市市以外にも補助の対象となる地域も拡大されているそうです。
なお、当診療所では带状疱疹ワクチンの取り扱いはありません。