



心の不調、ひとりで抱えていませんか？

医師 木村 真紀子

4 月から新年度が始まりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。楽しかったゴールデンウィークも束の間、「休み明け、なんだか心が重たい…。」そんな気持ちを抱えている方もいらっしゃるかもしれません。最近、こんなことはありませんか？

- ・よく眠れない。寝ても疲れが取れない。
- ・ずっと気分が落ち込んでいる。
- ・何をしても楽しくない。
- ・今まで楽しかったことが楽しめなくなった。
- ・すぐにイライラしてしまう。
- ・食欲がない。食べすぎてしまう。
- ・人と会うのがつらい。
- ・勉強、仕事、家事などに集中できない。
- ・生きているのがつらいと覚えることがある。



それは、「こころ」が疲れているサインかもしれません。身体と同じように心も不調になります。連休明けは、生活リズムの変化やストレスから、心の調子を崩しやすい時期です。「気のせいかな」「頑張ればなんとかなる」と無理をしないで、まずは気持ちを話すことから始めてみませんか？家庭医療では、心と身体の間方を一緒にみることが出来ます。日々の不安や気分の落ち込みも、早めに相談することで悪化を防げます。



よくあるご相談へのお答え

Q1 「心の悩みで受診してもいいの？」

A1 はい。どんな悩みでも、
まずは話を聞かせてください。

Q2 「薬を飲まないといけませんか？」

A2 必要に応じて治療をご案内しますが、
話すことだけでも心が軽くなることがあります。

Q3 「精神科に紹介されますか？」

A3 ご希望があれば、専門医と連携してサポートも可能です。

私たち家庭医は、あなたの役に立ちたいと願っています。まずは、気軽にご相談ください



参考文献

厚生労働省「こころの耳」

国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所

「こころの支援ガイド」

WHO: Mental health and psychosocial support guidelines



ノロウイルスに感染したら

看護師 宮井 由里子

ノロウイルスは従来小型球形ウイルスと呼ばれていたものが、2002年に正式にノロウイルスと命名されました。季節的には秋口から春先に流行すると言われていたのですが、現在季節に関係なく流行しています。胃腸炎や食中毒の原因ウイルスです。



感染者の嘔吐物などの糞便処理

- ① 処理をする人は使い捨て手袋・マスク・エプロンを着用しましょう。また、室内は必ず換気をするようにしましょう。
- ② 嘔吐物はペーパータオルなどで外側から内側に向けて拭き取り面を折り込みながら拭き取ります。
- ③ 使用したペーパータオルなどはすぐにビニール袋に入れ処分します。袋に0.1%次亜塩素酸ナトリウム（キッチンハイター原液濃度6%など）を染みこむ程度に入れ、消毒しましょう。
- ④ 嘔吐物が付着していた床とその周囲に0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染みこませたペーパータオル等で覆って浸すように拭きます。（次亜塩素酸ナトリウムは金属を腐食させるので拭き取って10分後に水拭きをしてください）
- ⑤ 使用した着衣を脱いで廃棄してください。脱ぐ際にも付着した嘔吐物が飛び散らないように表面を包み込むように裏返して外すようにしてください。

0.1%次亜塩素酸ナトリウムはキッチンハイターなど原液50mlを水3ℓに入れると作成できます。



対策だけでなく予防することも大切です。手洗いうがいなどをして感染しないように日頃から心がけていきましょう。

～お知らせ～

医師の不在のお知らせ

【 6 月 】

- ・ 7 日（土）20 日（金）…………… 田中医師
- ・ 20 日（金）…………… 木村医師
- ・ 21 日（土）…………… 医師学会に出席のため、
臨時休診

【 7 月 】

- ・ 11 日（金）～19 日（土）…………… 田中医師



育児相談外来を行っております

毎週金曜日の14：00から育児相談外来（無料）を行っております。
詳しくはホームページをご覧ください。

マイナンバーカードで受付をお願いいたします

受付に2台・かぜ外来に1台マイナ機器を設置しております。
マイナンバーカードでの受付をお願いいたします。

糖尿病教室のご案内

6月14日（土）14時～16時で「糖尿病教室」を開催いたします。
糖尿病教室に参加される方は「集団栄養食事指導」80点を診療報酬として算定することとなります。
予めご理解いただきますようよろしくお願いいたします。
参加希望の方は当日に弓削メディカルクリニックのラ・シエル（駐車場入って正面の建物）へ当日直接お越し下さい。

