

健康
コラム

この時期は「五月病」に気をつけましょう

5月の大型連休後から6月にかけて「イライラする」「寝つきが悪い」といった心身の不調を感じることを「五月病」と表現したりします。

新年度に生活環境の変化が大きかった人は特に、その環境へ早く慣れようと頑張るあまりストレスが蓄積し、「からだ」「こころ」「行動」に影響が現れやすくなります。

五月病を予防するためにも、日ごろの生活習慣を見直してみましょう。

こんなタイプは要注意

- ・几帳面な人
- ・責任感が強い人
- ・真面目な人
- ・人や場の雰囲気の変化に敏感な人

こんな不調を感じていませんか

からだ

- ・すぐ疲れやすい
- ・食欲の低下または過食がある
- ・首や肩のこりがひどい
- ・下痢または便秘になる

こころ

- ・イライラしやすい
- ・不安や心配ごとが頭から離れない
- ・熟睡感がない

行動

- ・集中できず、ミスが多い
- ・人と会いたくない
- ・飲酒量が増えた

五月病から身を守る方法

① 睡眠や生活リズムを整えよう

朝、目覚めたら太陽の光を浴びることで体内リズムが整い、夜眠りにつきやすくなります。



② 栄養バランスの良い食事をとろう

いろいろな食材をまんべんなく食べましょう。精神的な疲労にはビタミンCが含まれる野菜や果物がおすすです。



③ リフレッシュ・リラックスの時間をとろう

有酸素運動は不安を解消して精神的な安定をもたらす脳内伝達物質のセロトニンが活性化します。



④ スケジュールに余裕を持とう

時間に余裕があると気持ちにも余裕が生まれます。無理しない程度に予定を組みましょう。

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

ひきこもり居場所支援事業

マイスペースここてらす南三陸

「あなたが安心して行ける場所」を開設します。

開設時間内であれば、いつ来ても、いつ帰っても良い、自由に過ごせる居場所です。スタッフや、参加メンバーと交流してみませんか。

- 日時 5月9日(金)、23日(金) 午前10時30分～午後3時
- 場所 生涯学習センター（南三陸町志津川字新井田165-1）
- 対象者 ひきこもりの状態にある義務教育終了後からおおむね50歳までの人
※初めて参加を希望する人は、事前に面接をさせていただきますので保健福祉課健康増進係(☎46-5113)までご連絡ください。
- 参加費 無料
- その他 昼食は各自持参となります。

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

5月の保健行事

保健行事	開催日	受付時間	会場	対象者
3～4か月児健康診査	9日(金)	12:45～13:00	総合ケアセンター 南三陸 健診室	令和6年12月～令和7年1月生まれ
1歳6か月児健康診査	19日(月)	12:45～13:00	総合ケアセンター 南三陸 健診室	令和5年8月～9月生まれ
2歳児フッ素塗布	23日(金)	13:00～13:15	総合ケアセンター 南三陸 健診室	令和5年2月～4月生まれ
3歳児健康診査	28日(水)	12:45～13:00	総合ケアセンター 南三陸 健診室	令和3年8月～9月生まれ
母子手帳・予防接種予診票の交付	毎週月曜日	13:00～17:00	総合ケアセンター 南三陸 ※歌津総合支所	支援給付金の申請のため、マイナンバーカードと通帳の写しをお持ちください。 ※指定日以外での交付、歌津総合支所での交付を希望する人は事前に連絡願います。

※乳幼児健診の対象者へ個別に通知しています。

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

休日救急当番医

診療時間

午前9時～午後5時

医療機関により診療可能な年齢や診療時間が異なります。あらかじめ実施医療機関にお問い合わせください。

●気仙沼市

3日(土・祝)	おだか医院（田中前）	22-3210
4日(日・祝)	森田医院（八日町）	22-6633
5日(月・祝)	齋藤外科クリニック（東新城）	22-7260
6日(火・祝)	大友医院（三日町）	22-6868
11日(日)	すがわら内科クリニック	25-8825
18日(日)	齋藤外科クリニック（東新城）	22-7260
25日(日)	村岡外科クリニック	23-3990

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、37.5度以上の発熱者や県内外に旅行後の人は、事前に実施医療機関に電話でご相談ください。

歯科休日当番医

診療時間

午前9時～正午

(気仙沼市：最終受付は午前11時30分)
診療時間が変更になる場合がありますので、事前に医療機関にお問い合わせください。

●南三陸町

11日(日)	志津川歯科クリニック（南町）	46-5678
--------	----------------	---------

●気仙沼市

3日(土・祝)	菅野歯科医院(赤岩杉ノ沢)	22-2235
4日(日・祝)	三浦歯科医院（本吉町津谷）	42-2418
5日(月・祝)	熊谷歯科医院(八日町)	23-2211
6日(火・祝)	金沢歯科医院(新町)	24-1155
11日(日)	佐藤歯科医院（唐桑町馬場）	32-2309
18日(日)	菅原歯科医院（南郷）	24-1818
25日(日)	千葉歯科医院（東新城）	22-1360

まちの健康相談室「ぽかぽか」のお知らせ

自分の健康状態を振り返る機会や、日ごろ人に言えない気持ちを聴いてもらう場としてのご利用など、内容がはっきりしていなくても相談が可能です。相談員（保健師・栄養士）がお待ちしていますので、お気軽にお立ち寄りください。

- 日時 5月13日(火) 午前10時～午後1時 受付時間は午後0時30分までとなります。
- 場所 南三陸町役場 マチドマ
- 内容 保健師・栄養士による個別相談 ※お薬手帳をお持ちください。

血圧・筋肉量
体脂肪測定など
健康チェックを
してみましょう

まちの健康相談室
「ぽかぽか」

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113