

さわやかCPAP便



医療法人
大竹内科呼吸器科医院
H31年5月 発行

スギ・ヒノキの花粉もだいが飛ばなくなり、日によっては暑さを感じる季節になってきました。GWには旅行の方も多かったのではないのでしょうか？CPAPは荷物にはないですが、眠気や疲れの改善に役立ちます。旅行の際もできれば持参して使用しましょう。

5月病

新年度になりました。仕事や転居等により様々な環境の変化があると思います。その環境に適応できずに5月の連休明け頃から気分が落ち込んでしまうことを「5月病」といいます。一般的に新社会人や転勤等で環境が大きく変化した人に起こりやすいと言われていますが、春から環境が変化したすべての人に起こりうる症状です。また「5月病」は「うつ病」と症状が似ており、個人での判別が難しい病気とも言われています。

～5月病の症状～

- 身体が疲れやすくなる
 - なんとなく気分が落ち込む
- 集中力、思考力、判断力の低下
 - 眠れない
 - 食欲がない
- 朝起きるのがつらい
- 不安感
- 無気力
- 頭痛



「こころ・からだ・行動」にマイナスの変化がみられます。たいていの場合は一過性の心身の不調で、環境に慣れるにしたがって、自然に症状が良くなると言われています。

5月病への対処方法



● 気分転換をしてリフレッシュする

自分がゆっくりできる時間を確保して、緊張を緩めましょう。趣味やスポーツに時間を多く費やしたり、好きな音楽を聴く、たっぷり眠るなど、自分が好きなことを思う存分行うことで、ストレス解消することが望ましいです。しかし食べ過ぎ・飲みすぎは体に良くないのでほどほどにしておきましょう。また自分の趣味に没頭し夜更かしすることは逆効果なので気を付けましょう。

● 悩みを1人で抱え込まない

同じ職場の仲間に話を聞いてもらったり、同じ悩みを持っている人と悩みを共有することで少しは気が楽になるはずです。何にストレスを感じているか、また何をしているときに自分が楽しいのかをノートに書きだし、自分を分析していくことで、ストレスを少しずつ解消することが出来るそうです。



上記の方法を試しても、心身の不調がなかなか治らない、悩みが消えない状態が1か月以上続く場合は軽症のうつ病の可能性もあります。また以前は興味があったものに対し関心がなくなったりする場合は要注意です。裏面にチェックリストを用意したので自己判断してみてください

うつ症状チェックリスト

	まれに	時々	しばしば	いつも
1 気分が沈んで憂うつだ	1	2	3	4
2 朝方はいちばん気分がいい	4	3	2	1
3 よく泣いたり、泣きたくなったりすることがある	1	2	3	4
4 夜はよく眠れない	1	2	3	4
5 食欲は、いつもと変わらない	4	3	2	1
6 性欲がある、異性に対する関心がある	4	3	2	1
7 最近やせてきたことに気が付く	1	2	3	4
8 便秘をしている	1	2	3	4
9 普段よりも動悸がする	1	2	3	4
10 なんとなく疲れる	1	2	3	4
11 気持ちはいつもさっぱりしている	4	3	2	1
12 いつもと変わりなく仕事をする事ができる	4	3	2	1
13 気持ちが落ち着かず、じっとしていられない	1	2	3	4
14 将来に希望がある	4	3	2	1
15 いつもよりイライラする	1	2	3	4
16 決断するのにそれほど迷わない	4	3	2	1
17 自分は役に立つ、働ける人間だと思う	4	3	2	1
18 生活はかなり充実している	4	3	2	1
19 自分が死んだほうがほかの人のためだと思う	1	2	3	4
20 日頃行っていることに満足している	4	3	2	1

注) 1~20の設問で自分の状態にあてはまるところに○をつけ、それぞれの点数を足して合計点を出してください

合計

点

結果・・・合計点数

30点未満 ⇒ 現在うつ病の心配はないようです。

30~39点 ⇒ ややうつ傾向がみられ、ストレスが多い状態にあります。

40~49点 ⇒ うつ傾向がみられます。この状態が続くなら専門医への受診が必要です。

50点以上 ⇒ うつ病の疑いが濃厚です。早めに専門医へ受診しましょう。

※自己診断ではうつ病ではない人でも高い点数がでることもあります。

人は睡眠不足になるとうつ病と同じような症状がみられ、本当にうつ病になってしまうことがあるようです。心身ともに元気な生活を送れるよう、CPAPを毎日使用し、睡眠不足にならないよう気を付けましょう

月の前半は比較的予約が空いていますので、月始めの受診がお勧めです。
また、月末になると翌月の予約をご希望の日時でとることが難しくなっています。
特にご希望の日時(土曜日や9時、17時30分など)がある方は、
前月の月初めに電話でご予約ください。

023-651-3911 または 050-7550-0408

