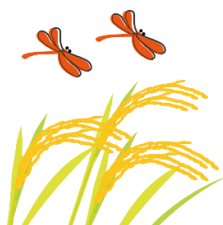


# あき乃だより

第95号

2020年 9月 発行



夏の暑さが少し和らぎ秋を感じるようになってきましたがまだまだ残暑は続いています。外の暑さと室内の冷房で気温差が激しく体調を崩される方も多いのではないのでしょうか。気温の変化は自律神経にも影響します。

また、コロナ禍の影響で普段と違う生活が続く中、ストレスを感じている方も多くいらっしゃることでしょう。

今月は、そんなストレスについての豆知識をご紹介します。

＜診療時間と担当医のご案内＞ 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

| 診療時間            | 月  | 火        | 水        | 木  | 金        | 土        | 日  |
|-----------------|----|----------|----------|----|----------|----------|----|
| 9:00～<br>13:00  | 奥山 | 奥山<br>黒澤 | 奥山<br>七海 | 黒澤 | 奥山<br>七海 | 奥山<br>岸本 | 加納 |
| 14:00～<br>18:00 | 奥山 | 奥山       | 奥山<br>七海 | 休診 | 奥山       | 休診       | 休診 |

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。  
(042-580-1255)

【お詫び】診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

【お知らせ】

- ・ 9月より水曜終日、金曜午前の2診担当医が七海になります。
- ・ 9/25（金）午後：奥山休診（代診：七海）



国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）

TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

## 新型コロナウイルスによる肺炎の対応について。

下記の症状に該当する方で受診を希望する場合は、必ず事前に保健所の新型コロナウイルス感染症電話相談センターへ電話をして、適切な診療を受けられる医療機関を案内してもらってください。当院では適切な検査をすることができません。

- ・ 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ、高熱等の症状のいずれかがある。
- ・ 高齢者・糖尿病・心不全・呼吸器疾患等の基礎疾患や透析を受けている、免疫抑制剤や抗癌剤等を用いている、などの重症化しやすい人
- ・ 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く。

東大和市、立川市、昭島市、国立市、  
武蔵村山市・国分寺市にお住いの方

多摩立川保健所  
042-524-5171

小平市、東村山市にお住いの方

多摩小平保健所  
042-450-3111

※平日9時～17時以外の時間帯は03-5320-4592に  
お電話をお願いします。

また、上記①～④に当てはまらない方でも発熱やインフルエンザ疑いや風邪の症状がある方で診察希望の方は、**必ず事前に当院にお電話でお問い合わせください。**予約外は受付不可です。（042-580-1255）

【風邪症状がある方はできるだけ外出せず毎日体温を測ってください。】

## 市の健康診断をお早めにご予約ください

国立市、国分寺市の市の健康診断を行っております。  
有効期限も延びておりますのでご確認ください。

冬期はインフルエンザや新型コロナウイルス流行の影響で健康診断の予約をお受けできなくなる可能性がございます。  
9月中にご予約されることをお勧め致します。

予約制となっております。お早めにご予約ください。





## 意外と知らない まめ知識

今月のお題はストレスにしてみました。

元々現代は誰もが経験したことの無いストレス社会といわれていましたが、今は加えてコロナ禍です。ただでさえ健康のこと、仕事のこと、病気のこと、家族のことなどなど、いくつも心配事があるのに加えて感染症の心配まで…。今は大丈夫な人も、何とかなっている人も、もう疲れてしまった人も、いろいろな方がいらっしゃると思います。毎日生活していくのにストレスゼロというのはかなり難しいので、一度こちら辺でストレスについて考えてみましょう。

そもそもストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態、体の内部に生じる反応のことです。その原因となる外的刺激（ストレスのもと）も含めて一般的にストレスと呼ばれます。

ストレスのもと（ストレッサー）：あんなことこんなこともストレス！

環境的要因：暑さ寒さなど天候や、騒音など。

身体的要因：病気や睡眠不足など。

心理的要因：不安や悩みなど。

社会的要因：人間関係がうまくいかない、仕事が忙しい、家庭の問題など。

日常の中で起こる様々な変化＝刺激が、ストレスのもとです。実は進学や就職、結婚、出産といったおめでたい出来事も変化＝刺激ですから、ストレスの原因になることがあります。

ストレス反応 実際調子がわるくなるとこんなことが起こることがあります。

心理面：活気の低下、イライラ、不安、

抑うつ（気分の落ち込み、興味・関心の低下）

身体面：体のふしぶしの痛み、頭痛、肩こり、腰痛、目の疲れ、

動悸や息切れ、胃痛、食欲低下、便秘や下痢、不眠など、

行動面：消極的になる、周囲との交流をさけるようになる

身だしなみがだらしなくなる、落ち着きがなくなる

飲酒量や喫煙量の増加、暴飲暴食、仕事でのミスや事故など



さて、ストレスのもととは山ほどあるのでゼロにするのはむずかしそう。

どうすればいいのでしょうか。

ストレスを「なくす＝ゼロ」は現実的ではなさそうで、「ためない」「うまく付き合う」という言い方をするほうが多いように思います。

まずストレスに気づくことがとても重要です。

自分にとってストレスのものは何なのか、分かっていないよりは分かっているほうがそれを避ける、減らす、減らせなかったら積極的に休息をとるなど対処しやすい気がします。

それでもストレスによる不調（ストレスサイン）がでてきたら、おや？と自分を振り返るのも大事です。その人特有のストレスサインもあるでしょう。たとえば、疲れるといつも歯が痛くなる、腰が痛い、耳鳴りがするなど、自分特有のストレスサインを知っておくことも大切です。糖尿病などの持病の悪化がサインのこともあります。ストレスサインに気づかなかったり、気づいても放置していたまってくるいろいろなことが悪くなるかも。サインに気づいたときは、早めに相談する、対処するなどの対応をとることが大切です。

【ストレスをためないように、またはたまってきたなと思ったら】  
対処は人それぞれです。

例えば・・・休息する。できればよく寝る。

忙しすぎているかなどスケジュールの見直し等。

他には

日光に当たる、散歩、深呼吸、ストレッチ、笑ってみる（お笑いでもOK）  
好きなことをやる、本を読む、写真をとる、スポーツ、なんでも自分の好みで  
だれかに相談する、助けを求める、愚痴をきいてもらう  
仕事や家庭のトラブルなどは適切な相談窓口があれば尋ねてみる。

【緊急事態 もし自分ではどうにもならないくらいつらかったら】

ストレスに押しつぶされそうになったら、専門家にいち早く相談して、大事に至らないようにすることが大切です。心療内科、精神科などに受診して助けを求める状況です。

今まで専門家にかけたことがなく直接アプローチするのが難しかったらまずは周りのひと、家族や友人、主治医に相談してみてください。

元気がないときには疲れすぎないようにできることから試してみてくださいね。疲れて何もできそうもなかったら、まずはよく休んだりだれかに相談したりする時期かも。

夏の疲れもコロナ疲れもたまっている今日この頃、自分のためにできることから続けていきましょう。

