



森田医院通信

6月病って聞いたことありますか？

Vol.39

2019年6月11日

5月病は聞いたことがあると思いますが、6月病という言葉が聞かれたことはありますか？春からの新しい環境に少し慣れて無気力になるのを5月病、仕事の責任が重くなってきて悩んだり元気がなくなったりするのを6月病と呼んだりすることが多いようです。

そもそも「5月病」も「6月病」も正式な病名ではなく、医学的には適応障害であることが多いと考えられていますが、中にはうつ病のこともあるようです。今回は適応障害を中心にみてみましょう。

適応障害とはある特定の状況や出来事が、その人にとってとてもつらく耐えがたく感じられ、そのために気分や行動面、体の不調として症状が現れるものです。

症状としては、以下のようなものがあります

情緒面の症状 抑うつ気分、不安、怒り、焦りや緊張など

行動面の症状、行きすぎた飲酒や暴食、無断欠席、無謀な運転やけんかなど

身体面の症状 吐き気、腹痛、動悸、多汗、めまいなど



適応障害の治療には以下のようなものがあります

- ①ストレス原因の除去 (環境調節など)
- ②本人の適応力を高める (認知行動療法などのカウンセリングなど)
- ③情緒面や行動面への介入 (心療内科・精神科等の薬物療法など)

適応障害ではストレス原因から離れると症状が改善することが多くみられますが、環境を変えることは難しいことも多く、そのような場合は精神科や心療内科を受診して相談するのが良いでしょう。また、持続的なうつ気分、興味・関心の喪失や食欲が低下したり、不眠などが2週間以上続く場合は適応障害ではなくうつ病の可能性もありますので、そのような場合も心療内科・精神科を受診し適切な治療を受ける事が重要です。

一言コラム 日本陸上競技連盟 「不適切な鉄剤注射の根絶」を明記

少し前に、駅伝の一部強豪校で貧血治療用の鉄剤注射が不適切に使われていたというニュースが流れていたのをご存知でしょうか？鉄は赤血球の材料であることから貧血治療に使用されますが、持久力を高める効果があるとして貧血のない運動選手にも使用されていたようです。

日本陸上競技連盟はこの問題で「不適切な鉄剤注射の根絶」に関する指針を発表しています。

鉄剤は貧血治療に重要ですが、急激に体内の鉄を増やしたり過剰な鉄が体に蓄積すると、頭痛や悪寒、嘔吐、内臓（肝・腎・心・内分泌）障害、皮膚色素沈着などの障害が起こります。薬物は適切に使用することが重要です。

ご自身で購入し使用されている薬剤などがある方は、適切な使用をされているかこの機会に一度見直してみてもいいかもしれません。



ニュース ワイン1本の発がんリスク＝たばこ5本

英国から、飲酒と喫煙で発癌の危険を比較した結果、”1週間にワイン1本分飲酒すると男性で週5本、女性で週10本の喫煙をした場合と同等のリスクだった”という発表がありました。

今回の検討では、週にワイン1本の飲酒を続けた場合、1,000人当たり男性で約10人、女性で約14人が生涯のどこかで癌を発症するといった結果になったそうです。

この発癌リスクの上昇は、男性では主に消化器（中咽頭、食道、大腸、肝臓）癌によるものであり、女性では55%が乳癌によるものだったとのことです。研究グループは「この研究の目的は、ワイン週1本という中等度の飲酒でも発癌リスク、特に乳癌のリスクが上昇するという注意を喚起する点にある。」としています。

過度のアルコールが体に悪いことはよく知られていますが、飲酒は中等度でも体に良くない影響がある事を知っておかないといけないのかもしれないかもしれません。



糖尿病ってどんな病気？その29 ABI

ABI（Ankle Brachial Pressure Index）は、下肢動脈の狭窄・閉塞を評価する検査です。

糖尿病は動脈硬化の大きな原因であることから糖尿病の患者さんにはよく施行される検査の一つとなっています。

ABIの検査をするときは、ベットに仰向けに寝ていただき、両腕と足首に血圧計と心電図、胸に心音マイクを装着して手足の血圧を測定します。

動脈の狭窄や閉塞は主に下肢の動脈に起き、その部分の血圧が低下することから腕と足の血圧の比によって狭窄や閉塞の程度がわかるというものです。ABIの正常範囲は「1.0～1.4」とされており、0.9を下回ると下肢の狭窄が疑われます。

ABIは簡単で非侵襲的な検査ですので、糖尿病の方や跛行（しばらく歩くと足に痛みやしびれを生じ、少し休むとまた歩けるようになる）などの下肢の動脈硬化を疑う症状がある方は一度受けてみてはいかがでしょうか。



お知らせ 2019年度お盆休み

当診療所のお盆休みの休診は下記のとおりとさせていただきます。

2019年8月10日土曜日～13日火曜日（8月11日は日曜で12日月曜日が振替休日になります）

このため診療は9日金曜日までと14日水曜日からになります。

ご不便ご迷惑をおかけしますがご理解ご協力お願い申し上げます。

医療法人
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市八坂町6-23 電話：072-821-0446
ホームページ：<https://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
9時-12時30分	○	○	○	—	○	○	—
17時-19時30分	○	○	○	—	○	—	—



※受付時間 午前 08:30 ～ 12:30 午後 16:30 ～ 19:30

午前は8時30分、午後は16時30分に解錠し受付を開始します。