

# ヘルシーな健康応援NAVI



健康課  
市役所内  
☎23局3515  
あつみライフランド  
☎33局0386

## うつ病になる前に！5月病対策

新年度を迎え、新しい環境で生活を始めた人も多いことでしょう。心機一転、「よし、頑張るぞ！」と意欲が高まるものです。しかし、大型連休を過ぎたところから、「やる気が出ない」「ふさぎこむ」など、原因不明の不調が現れる人がいます。俗に「5月病」といわれるものです。医療機関では、「適応障害」「軽度のうつ」といった診断名がつけられることもあります。



### 5月病にならないために

- 「○○○しなければ！」の完璧主義をやめる。
- ストレスを発散する  
スポーツや音楽を楽しむなど、自

分にあったストレス解消法を見つけましょう。

● 新たな目標や興味が待てるものを見つける

● 悩みを抱え込まない

友人に会ったり、悩みを話したりすることで、心が軽くなったり、気持ちりが整理されたりします。

● 食生活に気を配る

不規則な生活や、偏った食事は脳内の栄養不足を招き、感情をコントロールする神経伝達物質「セロトニン」が不足しがちになります。また、ストレスに強い身体を作るために、ビタミンCやB1、カルシウムなどをとりましょう。

● 質の良い睡眠をとる

「起床・就寝の時間を整える」「夕食は就寝2時間前まで、入浴は1時間前までに済ませる」「寝る前にテレビやパソコンを見るのは控える」などの生活習慣を身につけましょう。

● もし、5月病だと思ったら

周囲の方は、否定したり無理に励ましたりせずに話を聴き、見守ることが大切です。心の不調は自分で気付きにくい場合もあります。症状が改善しないようであれば医療機関への相談をすすめましょう。

## ● インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日（祝日を除く） 13:30～15:00	田原市役所 あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
離乳食教室(前期)	6月10日(水) 9:50～10:00	田原福祉センター	5～6カ月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話など
	6月17日(水) 9:50～10:00	あつみライフランド	
育児相談	6月12日(金) 9:30～10:30	田原福祉センター	身体計測、育児・母乳・栄養相談(乳幼児対象) ※母乳相談は生後6カ月まで(原則1回)
	6月 1日(月) 9:00～10:30	あつみライフランド	

※母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く8:30～17:00)  
※予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

## ● 休日当直医 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。 市役所☎22局1111(代表)

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
5月3日(日・祝)	かわせ小児科	☎22局1230	5月31日(日)	岡田医院	☎37局0001
	きまた眼科	☎23局1092		まち眼科	☎22局2710
	ふくしま歯科医院	☎37局1182		山本耳鼻咽喉科	☎24局4100
5月4日(月・祝)	河合医院	☎22局6133	6月7日(日)	赤石歯科クリニック	☎23局7300
	木村歯科医院	☎22局0404		富永医院	☎23局1316
5月5日(火・祝)	北山クリニック	☎23局3946	6月14日(日)	ふくい眼科	☎22局5878
	おおかわ歯科	☎22局4182		小原歯科	☎25局1139
5月6日(水・祝)	朽名医院	☎33局0162	6月21日(日)	川瀬医院	☎35局1511
	鈴木歯科医院	☎32局0239		山内歯科医院	☎23局1525
5月10日(日)	第2国見医院	☎23局2302	6月28日(日)	永井医院	☎22局0227
	森下歯科医院	☎32局2700		清栄歯科クリニック	☎33局0657
5月17日(日)	藤岡医院	☎32局1515	6月28日(日)	ふれあいばし診療所	☎29局2500
	花井歯科医院	☎23局1661		金田歯科医院	☎24局1800
5月24日(日)	国見医院	☎22局0756			
	岩瀬歯科医院	☎22局6677			

診療時間 内科☎9:00～17:00/歯科☎9:00～12:00  
夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院☎22局2131