



順天堂大学 医学部 附属 静岡病院
JUNTENDO UNIVERSITY SHIZUOKA HOSPITAL

“Juntendo+Izu = J's”

皆さんと、順天堂大学医学部附属静岡病院をつなぐ、
アットホーム情報誌「J's (ジェイズ)」。

ジェイズ

vol. 18
2023 春号

ご自由にお取り
ください

特集

新生活に潜む五月病 メンタルケア5つのこと

選定療養費のお知らせ
2人主治医制度で
『かかりつけ医』を
もちましよう

働く人

新生児センター 小川 将宗

Webで開講!
ミニレクチャー

連携登録医の紹介

山口歯科クリニック/
まきの歯科クリニック/
神田歯科医院

予防しよう! 新生活に潜む五月病

「五月病」というのは医学用語ではありませんが、広辞苑では「新入生・新入社員などに新入1ヵ月後の五月頃しばしば現れるノイローゼなどの症状」と説明されています。ノイローゼというと少し大げさですが、「新しい環境に慣れなくて、悩んでいたり落ち込んでいたりしている状態」と言えるでしょう。

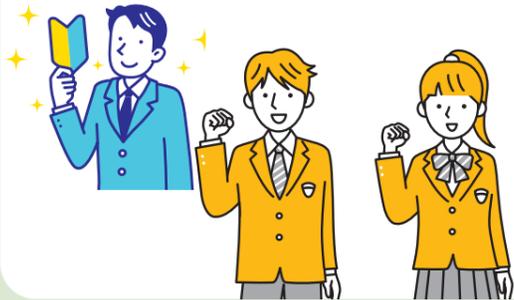


Point

こころの不調はだれにでもあることで、恥ずかしいことはありません。風邪や腹痛と同じように考えて、気軽に相談してください。メンタルクリニックを受診すべきかどうか判断できないときは、先ず学校・職場の保健担当者やかかりつけの先生に相談して、必要と判断されれば紹介状などを作ってもらうと受診がスムーズになります。

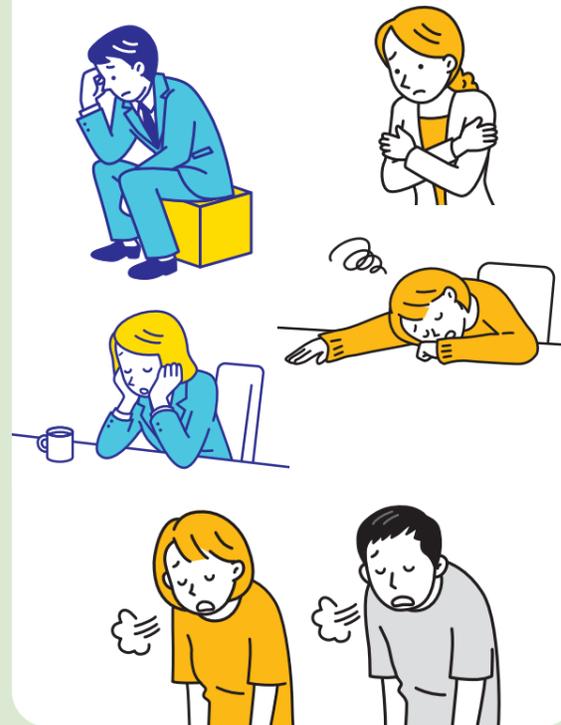
原因

年度が替わって新しい勉強や仕事の内容に慣れなかったり、クラスや部活動の雰囲気や職場の人間関係に馴染めなかったりすることが原因となります。



症状

- 気分がゆううつである
- 学校や会社に行きたくない
- 何をするのもおっくうである
- 眠れない
- 食欲がない
- 休日はぐったりしていて出かける気になれない
- 胸がドキドキして不安になる
- 体調が悪くて色々調べたが原因がわからない



予防法

ストレスや疲労を溜め込まないように

リラックス

- 友達や家族とおしゃべり
- 愚痴を聞いてもらう
- 趣味の時間



リフレッシュ

- 散歩がてらに日光浴
- 軽い運動



なりやすい人

- 生真面目で何でも一生懸命にする人
- 責任心の強い人
- 周囲の期待に応えようとする人
- 不安を持ちやすい人 など



五月病は軽い症状であれば、新しい環境に慣れれば自然と解消されます。また、適度な運動や友人・家族との交流などで上手に息抜きをしていくことも大切です。しかし、症状が重かったり、長引いたりする場合は放っておかないで専門家に相談しましょう。環境が合わない場合は、環境を調整することが必要な場合もあります。休学や休職などでしばらくストレスから距離をおくことが効果的なこともあります。休まないまでも、勉強や部活動などのペースを落としたり仕事の量や内容を調整

してもらったりする場合があります。自分で環境調整することが困難な場合は、家族が協力することも必要です。家族や周囲の理解も大事で、「怠けている」「気の持ちよう」というような目で見ないで、回復するのを温かく見守ってあげることが大切です。





！いきいきした毎日を過ごすために！

メンタルケア5つのこと



care 1 睡眠について

睡眠はこころと身体の健康の基本ですから、睡眠は量も質も大事です。24時前に寝て、途中で何度も起きない7～8時間の睡眠が理想的ですが、あまり睡眠にこだわり過ぎると却って緊張して眠れなくなることもあります。年齢とともに眠りは短く浅くなりますから、若い頃のように眠ろうとは思わない方がリラックスして眠りやすくなります。翌日に眠気や疲れを感じなければそれでよしとするのも大事です。



care 2 食事について

野菜・肉・魚をバランス良く食べることが大事で回数や量は人それぞれでしょう。太りすぎ・やせすぎにならないように、糖尿病や高血圧などの生活習慣病にならないようにしていれば、内容や量にはあまりこだわらなくて良いと思います。それよりも楽しく食べることが大事です。生活習慣病になると認知症になりやすいということ以外は、何を食ったら精神疾患になり易い、または防げるというデータはまだあまりないようです。



care 3 受診を考えるタイミング

睡眠や食事に関して今まで通りにできなくなってきた。または、「ゆううつである」「やる気がでない」「ドキドキする」「とても不安だ」「イライラする」「物忘れが増えた」などの症状が2週間以上続くようであれば受診した方が良いでしょう。こどもや高齢者だとこれらの不調を自覚できないこともあるので、周囲が異変に気付いてあげることも大事です。幻覚や妄想や躁状態なども本人が自覚できないことが多いので周囲の気付きが必要です。

メンタルクリニック桐野先生より気づきのヒントやセルフケアなど、心の健康に関するお話をお伺いしました。



care 4 病院での治療について

お薬をお出しすることもあります。その他の治療としてはストレスマネジメント、ソーシャルスキルトレーニング、認知行動療法などの治療プログラムを行います。



care 5 メンタルダウンにならないために

おしゃべり・趣味の時間・日光浴・軽い運動は大事です。一人でかかえこまないで、だれかに相談したり愚痴を聞いてもらったりすることはもっと大事です。だれかに話を聞いてもらうことで心の中が整理できたり、別の視点が生まれます。「まあいいや」「また明日考えよう」というような逃げ道をいつも自分に用意しておいてあげることも大切です。少し良いことがあれば自分へのご褒美も忘れずに。

メンタルクリニック
桐野 衛二 教授

- 専門医・指導医
- 精神保健指定医
- 日本精神神経学会精神科専門医
- 日本精神神経学会専門医制度指導医
- 日本精神病院協会臨床研修指導医
- 日本医師会認定産業医
- 日本臨床神経生理学会専門医
- 日本緩和医療学会認定緩和ケア指導者
- がん診療に携わる医師に対する緩和ケア研修会修了

- 専門分野
- うつ病・パニック障害・統合失調症ほか精神疾患全般
- 児童思春期のこころの問題
- 成人の発達障害
- 認知症の診断と治療



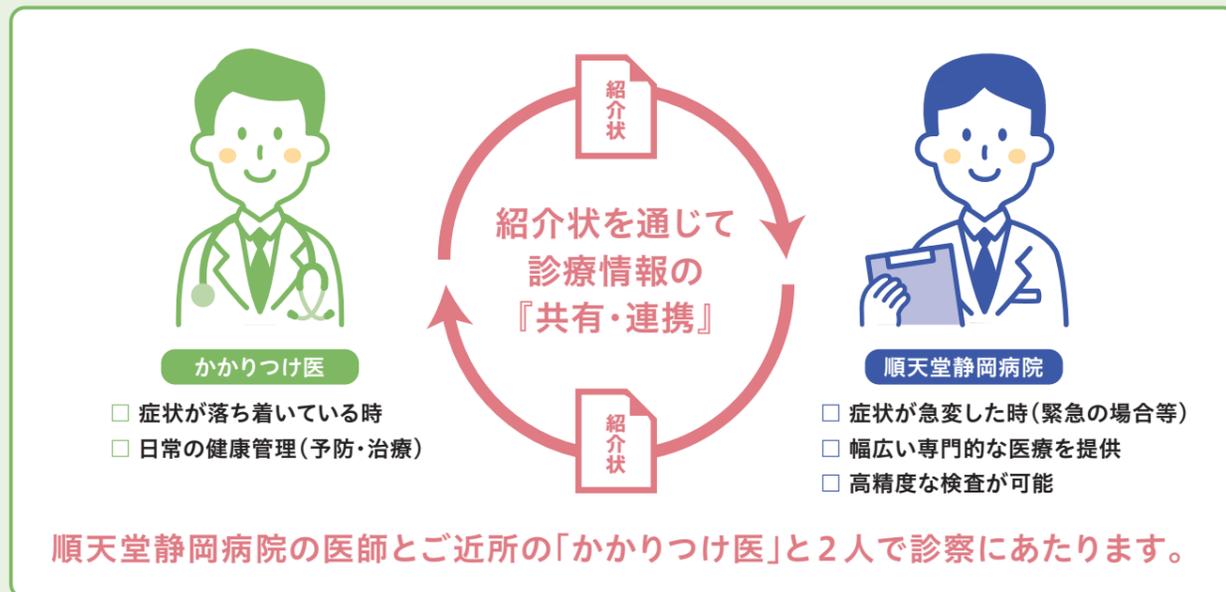
心も健康に
リラックス
しましょう～

選定療養費のお知らせ

2人主治医制度で『かかりつけ医』をもちましょう

当院では紹介状がない診療科への受診の際、診療科ごとに選定療養費をご負担いただいております。まずは、ご近所の『かかりつけ医』を受診していただき、当院を受診される際には『ご希望の診療科への紹介状』をお持ちください。

選定療養の種類	内容	金額(税込)
初診時	<input type="checkbox"/> 紹介状をお持ちでない初診の方 ※通院中の方でも初診の診療科は対象	7,700円
再診時	<input type="checkbox"/> 当院から他の医療機関に紹介を行ったにも関わらず再び当院を紹介状なしで受診する方 <input type="checkbox"/> 通院中の方でも他の診療科に紹介のない再診の方	3,300円



「初診時選定療養費」とは？

厚生労働省の「医療機関の機能分担」の推進のため、200床以上の病院において、他の保険医療機関等からの紹介状を持たずに初診で受診した患者さんの場合、各病院で定めた金額を頂く制度です。

<対象とならない例>

- 緊急その他やむを得ない事情がある場合
- 紹介状を持参した場合
- 当院の他の診療科から院内紹介されて受診する場合 ※院内紹介がない場合は選定療養費が発生します
- 特定健康診査、がん検診等の結果により精密検査受診の指示を受けた方
- 救急医療事業、周産期事業等における休日夜間受診において医師が緊急性を要すると判断した場合
- 災害により被害を受けた方
- 労働災害、公務災害、自費診療の方
- 国の公費負担医療制度の受給対象者 ※こども医療、ひとり親医療は徴収



働く人・ミニレクチャー

J's worker

働く人

看護師

新生児センター
小川 将宗



業務は赤ちゃんの全身状態の管理(おむつ交換、ミルク、疾患のケア、清潔ケア)、家族の面会対応(沐浴指導、授乳指導、退院へ向けての準備、不安の傾聴)を行っています。

私が所属する新生児センターは、集中治療を必要とする赤ちゃんをお預かりするNICU(Neonatal Intensive Care Unit、新生児集中治療室)12床と退院準備をするGCU(Growing Care Unit、新生児治療回復室)18床で構成されています。特色は、新生児搬送に特化した新生児専用救急車を備えているところです。車内には人工呼吸器をはじめ通常の重症新生児の管理に必要な器材が

揃っており、北は御殿場、西は富士、東は熱海、南は下田まで、24時間・365日お迎えに行ける体制をとっております。また日中で天候がよければドクターヘリに新生児科医師が同乗し重症新生児を搬送したこともありました。

病棟ではNO吸入や脳低温療法など、今や必須となった診療機器もいち早く装備し、十分な使用経験があります。早産・低出生体重児の救命率は全国トップレベルであり、現在は将来の発達を見据えた入院中の痛みのケアなどに重心を移しています。スタッフは全員赤ちゃんのことが大好きで優しく、温かい雰囲気の中病棟です。

心掛けていることは、急性期の患者さんであるため全身状態を常に観察し、変化がある場合はすぐに報告すること、患者さんはもちろんご家族にも寄り添いながら看護を提供することです。やりがいを感じる瞬間は、危険な状態で生まれた赤ちゃんの状態が良くなり、ご自宅へ帰れるようになってご家族と会うことができた時です。

これから救急車に乗車していくので、より多くの命に関わります。責任感を持って命を救いたいです。

そして先輩方のように赤ちゃん、ご家族に寄り添った看護を提供できるようになりたいです。

Mini Lecture

Webで
開講!

ミニレクチャー

一般の皆さん向けのミニレクチャーを、当院ホームページにて開講します。



現在、新型コロナウイルス感染症予防のため、当院の市民公開講座の開催を休止しております。代わりに、ミニレクチャー動画を当院のホームページにて随時配信しております。

配信期間 | 2023年6月1日(木)～6月30日(金)

演題 | 大腸がんにならないために、なってしまったら

講師 | 外科 准教授 櫻田 睦

視聴無料
申込不要



こちらの二次元バーコードから閲覧することができます



患者さんに良質な医療を提供できるよう、当院と連携体制を取っている地域の医療機関をご紹介します。

伊豆の国市 **山口歯科クリニック**



2002年開業以来、口腔ケア(メンテナンス・予防歯科)に力を入れて参りました。院内は自然をイメージしたインテリアでリラックスできる雰囲気作りに努めています。コロナ以降は、感染対策の機器を全ユニット(5台)に導入しました。今後も患者様一人一人の気持ちにより添い、信頼されるクリニックを志して参ります。

所在地：伊豆の国市原木123-10
 院長：山口 貴司
 診療科：歯科、小児歯科
 アクセス：伊豆箱根鉄道「原木」駅下車徒歩7分
 電話：055-949-8800

Webサイト



診療(受付)時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00 ~ 12:30	○	○	○	—	○	○	—
15:00 ~ 18:30	○	○	○	—	○	○	—

伊豆の国市 **まきの歯科クリニック**



歯周病予防のメンテナンスや、歯を失った方の欠損補綴に力を入れていきます。小児虫歯治療、矯正、インプラント、入れ歯など歯科治療全般対応しています。

所在地：伊豆の国市田京38-2
 院長：牧野 智優
 診療科：一般歯科、小児歯科、矯正歯科、口腔外科、インプラント
 アクセス：伊豆箱根鉄道「田京」駅下車のち、東海バス(亀石峠行き)「広瀬公園」下車徒歩2分
 電話：0558-76-1777

Webサイト



診療(受付)時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00 ~ 12:30	○	○	—	○	○	○	—
14:00 ~ 18:30	○※	○	—	○	○	○※	—

※ 月曜日は19:30まで。土曜日は16:30まで。

伊豆の国市 **神田歯科医院**



歯周病予防に力を入れており、術前・術後の口腔ケアもしっかりと行っています。それぞれの患者様の現在の体調や状況に合わせて、最善の方法をご提案したいと考えております。

所在地：伊豆の国市大仁437-1
 院長：神田 雄右
 診療科：歯科、矯正歯科
 アクセス：伊豆箱根鉄道「大仁」駅下車徒歩3分
 電話：0558-76-1350

Webサイト



診療(受付)時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30 ~ 12:00	○	○	○	—	○	○	—
14:00 ~ 18:00	○	○	○	—	○	○	—

順天堂大学医学部附属静岡病院

〒410-2295 静岡県伊豆の国市長岡 1129 番地 TEL:055-948-3111
<https://www.hosp-shizuoka.juntendo.ac.jp/>

最新情報はこちら

web サイト



外来診察日割表

