

山本医院かわらばん R7 年 5・6 月号

～お知らせ～

- ・ 5月の連休明けより延岡市特定健診が始まります。 健診を受ける方は受診券を持参していただき、なるべくお食事抜きで来院してください。
- ・ 胃カメラ、大腸カメラは予約制となっております。ご希望の方はお問い合わせ下さい。(☎ 21-3905)



～お願い～

- ・ 受診時、咳や鼻水、喉の痛み、頭痛、発熱などのかぜ様症状があると直接院内に入ることが出来ませんので、ご連絡していただき、受診してください。

～この時期に気をつけたいこと～

- ・ 長い連休の後にストレスや疲れが溜まり、体調が悪くなる「5月病」。医学用語ではありませんが、一般的にこの季節に学生や新入社員に多いため、そう呼ばれています。特に新しい環境に変わったあとのこの時期に多いと言われています。疲れがとれない、夜眠れない、食欲がわからない等の症状があれば、5月病かもしれません。
- ・ そんな5月病の対策として、まず自分でもできることは、早寝早起きをする、なかなか寝付けない場合は昼間に運動をとり入れる、自分の好きなこと（音楽を聴く、読書をする等）をして気分をリフレッシュしてみてくださいね。

