



受付時間

午前受付 8:00 ~ 11:30

午後受付 14:00 ~ 17:30

※初めて受診される方は17:00までです。

凡例：◎は夕方までの通常診療 ○は半日又は変則診療 ×は休診日

5 月						
日	月	火	水	木	金	土
※5/12(日)は当院が休日当番 5/25(土)が休診となります。			1 12:00まで ○	2 ◎	3 憲法記念日 ×	4 みどりの日 ×
5 こどもの日 ×	6 振替休日 ×	7 ◎	8 12:00まで ○	9 ◎	10 午後 寛之医師 ◎	11 12:00まで 寛之医師 ○
12 16:00まで ○	13 ◎	14 ◎	15 12:00まで ○	16 ◎	17 ◎	18 12:00まで ○
19 ×	20 ◎	21 ◎	22 12:00まで ○	23 ◎	24 ◎	25 当番代休 ×
26 ×	27 ◎	28 ◎	29 12:00まで ○	30 ◎	31 ◎	

6 月						
日	月	火	水	木	金	土
						1 12:00まで ○
2 ×	3 ◎	4 ◎	5 12:00まで ○	6 ◎	7 午後 寛之医師 ◎	8 12:00まで 寛之医師 ○
9 ×	10 ◎	11 ◎	12 12:00まで ○	13 ◎	14 ◎	15 12:00まで ○
16 ×	17 ◎	18 ◎	19 12:00まで ○	20 ◎	21 ◎	22 12:00まで 寛之医師 ○
23/30 ×	24 ◎	25 ◎	26 12:00まで ○	27 ◎	28 ◎	29 12:00まで ○

健康メッセージ

<体を動かそう!>

過ごしやすい季節に入りました。入社や入学のイベントも一段落を迎えてホットする時期ですが、一方で、社会生活の変化や気候の変化が重なり、新しい環境に適応できないストレスが引き金となって、気分の落ち込みや仕事、勉強への意欲の低下、集中力の減退、疲れやすさ、睡眠障害、食欲不振などの症状が表面化するいわゆる「五月病」が顕著になる時期でもあります。

正式には、適応障害やうつ病と診断されますが、いずれも症状は一定ではありませんので、心身の変化に気付いたらまずはかかりつけ医に相談することが大切です。

症状が重くない状態の場合は、気持ちの持ち方次第ですぐに改善されることも少なくありません。

その第一歩となるのが、外に出て体を動かすことです。

まずは軽く運動してみる。気持ちが良ければ少し歩いてみる。少しづつ体に負荷をかけることで食欲や睡眠改善にも良い結果が現れれば重症化の心配もなくなります。

近年、健康志向の高まりでウォーキングやマラソンなどの愛好者が増えています。まずは体を動かすことから始めましょう。