

たかもりメディックだより

春のメンタルヘルスケア

春は、職場や学校・引っ越しなどで「環境の変化」が多い季節です。また、日々・朝夕の寒暖差や、気圧変動など「気候の変化」が大きい季節でもあります。変化が起こると、私たちはそれに馴染もうとします。しかし変化について行けずに、メンタルを支える自律神経が乱れてしまうこともあります。

こんな症状に注意

- すぐに疲れる
- 疲れがとれずだるい
- 何をしても楽しく感じられない
- 眠れない、寝付きが悪い
- 不安感や心配事が常にある



対策

このようなメンタルの乱れの対策を4つご紹介します。

変化をさせない

前向きな気持ちではじめた新しい習慣(習い事やダイエットなど)も、「変化」として無意識にストレスとなることがあります。

春は新しいことをはじめたくなりますが、心に不調を感じている場合はこの時期は自分から変化をつくらない方が良いでしょう。

予定を入れない

また、「変化」に疲れていると楽しいことでも普段と違うことがストレスになることがあります。無理に予定を入れず、家でゆっくりと過ごしましょう。

脳を休めよう

自宅で過ごす時間が増える中で、スマホを操作する時間が増えていませんか？

脳が疲れてしまうので、意識的に利用しない時間を作ってみましょう。

例えば、睡眠の2時間前にスマホ操作をやめることで睡眠時間の質を高めることも期待できます。

日光を浴びよう

太陽に光を浴びることも大切です。

リモートワークをしていたり自宅で過ごすことが増え、日光を浴びることが少なくなりがちです。カーテンを開ける、近所を散歩するなど意識的に日光を浴びるようにしましょう。

まとめ

「変化」の多い春は、ゆっくりとリラックスした時間をもつことが大切です。心当たりのある方は、セルフケアを心がけましょう。



岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ~ 11:30	14:00 ~ 17:00
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30~11:30 14:00~17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

小児科の午後の診療は16:00~となりますので
ご注意ください。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも
ご覧頂けます →



2021年4月

月	火	水	木	金	土	日
			1 午後休診	2	3 午後休診	4 終日休診
5	6	7	8 午後休診	9	10 午後休診	11 終日休診
12	13	14	15 午後休診	16	17 午後休診	18 終日休診
19	20	21	22 午後休診	23	24 午後休診	25 終日休診
26	27	28	29 昭和の日	30		

2021年5月

月	火	水	木	金	土	日
					1 午後休診	2 終日休診
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 午後休診	7	8 午後休診	9 終日休診
10	11	12	13 午後休診	14	15 午後休診	16 終日休診
17	18	19	20 午後休診	21	22 午後休診	23 終日休診
24	25	26	27 午後休診	28	29 午後休診	30 終日休診
31						