

# ★センターだより 第50号



東海医療学園総合臨床センター  
TEL: 0557-86-3000



## 5月病をやっつけよう！！

暑からず寒からずの好季となりました。

「過ごしやすい季節なのに、何だか気分がスッキリしない・気が重い」なんて方もいるのではないのでしょうか？

その原因は5月病かもしれません・・・今回はそんな5月病についてお話ししたいと思います。

一般的な症状として、「抑うつ気分」「不安」「焦り」「考えがまとまらない・浮かばない」「寝起きが悪くなる」「食欲がない」などがあります。

対策として、バランスの取れた食事や睡眠も大切な事ですが、それと同時に「焦らない事」「自分の時間を持つ事」「一人で悩まない事」「頑張っている自分を褒めてあげる事」など心に関わる事がより大切になります。

「病は気から！」という言葉がありますが・・・これをキッカケに5月病にならないための心の健康診断を自身で試してみたいか？



## ボストンマラソンに参戦して

4月16日に第116回ボストンマラソンに参加してきました。昨年には男子で、非公認ですが2時間3分2秒の幻の世界記録が出た大会です。例年気温は7度程度なのですが、今年のレース当日は最高気温が31.5度まで上昇し、4300人がスタート前に棄権、2万2500名の参加者中、2000人が救護班の手当てを受け、120人が救急車で病院に搬送されるという事態となりました。私自身はというと、熱さに対する準備不足もあり、レース中終始身体が重く、3時間29分という散々な記録でようやくゴールにたどり着きました。



レース前は走り込みも十分にでき、自己記録更新をめざして臨みましたが、力を発揮することができず残念でした。しかし、ボストンの街並みはすばらしく、絶え間ない沿道の応援もあり、この日のボストンはお祭りムードでした。また世界の一流選手とともに走ることができ、非常に貴重な体験をすることができました。今回の体験と失敗を今後の競技生活に生かし、更に頑張っていこうと思います。

村松 夏子

### — お知らせ —

◇スタッフ担当曜日・時間の変更について◇

誠に勝手ながら、4月よりスタッフの担当曜日および時間を変更しています。今一度、担当スタッフの曜日・時間をご確認ください。ご迷惑おかけしますがご理解の程、何卒よろしくお願いいたします。



### ◇5月の休診◇

3日～5日(祝日)  
6日、13日、20日、  
27日

### 村松 夏子 (むらまつ なつこ)

出身地：静岡県  
鍼、灸、あん摩・マッサージ指圧師  
東海医療学園専門学校教員

