



## 初夏の心身の不調、「五月病」かも？

精神科部長  
武藤 仁志

桜の季節が訪れ、心地よい春の陽気が広がります。しかし、この季節には時に、五月病と呼ばれる状態がやって来ることがあります。個人によって事情は異なりますが、その原因と対処法についてご紹介します。

一つ目は、長期休暇後の気分の落ち込みです。これは世界中で見られる現象で、Post-vacation blues などと言われるそうです。休暇が楽しかったほど、日常生活への切り替えが難しく感じられることがあります。通常は数日で収まりますが、長引くこともあります。そんな時は、休暇の思い出話をしたり、写真やお土産を振り返るのも良いでしょう。次の旅行の計画を立てることも効果的です。

もう一つは、日本独特の「五月」という時期に関連した理由です。日本の年度は4月に始まり、新入学や転校、新しい職場や異動、一人暮らしのスタートなど、大きな変化があります。最初は新しい環境にワクワクしながら取り組めますが、ゴールデンウィーク明けに休んだ反動もあって疲れや脱力感が一気に襲ってくるのがしばしばあります。

その結果、抑うつや不安、不眠、疲労感、やる気の低下などの症状が現れることがあります。診断名をあえてつけるなら適応障害となりますが、薬で治す病気というよりは心理的な問題といえるでしょう。

具体的な対処法としては、十分な休息と睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動などで体調をケアすることがまず重要です。加えて心理面をケアすること、具体的には趣味を楽しむ、感情を整理するために自己観察を行う、他者とコミュニケーションをとるなどを心がけましょう。

五月病は、ちょっとした工夫で克服しやすくなります。自己管理能力を高め、周囲のサポートを受けながら、健やかな心と体を保っていきましょう。

### こんな状況・症状に気を付けて

- 就職、転職、進学、一人暮らしの開始など生活に変化があった
- 朝起きて「学校や会社に行きたくない」と感じる。
- 食欲がない、眠れない、涙ぐむなどの症状が複数表われる
- イライラしたり気分が落ち込む



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

## 武蔵野赤十字病院

No. 81

2024年 春

〒180-8610  
東京都武蔵野市境南町1-26-1  
TEL 0422-32-3111

季刊 情報誌

## Eye むさしの

頼れる病院をめざします



2024年度 入社式の様子

### 基本理念

- 病む人への愛
- 同僚と職場への愛
- 地域住民と地域への愛
- 地球、自然、命への愛

### 基本方針

- (1) 患者・家族から信頼される安全な医療を提供します
- (2) 地域中核病院としての機能向上を図ります
- (3) 地域の医療機関・行政と連携して市民が安心して住める地域づくりを進めます
- (4) 質の高い医療を提供するため、安定した病院経営を継続します
- (5) 働きがいがあり、成長を実感できる職場をつくります

## 院長からのご挨拶



院長 黒崎 雅之

このたび2024年4月1日より院長に就任しました、黒崎雅之です。私は2003年に武蔵野赤十字病院に消化器内科医として入職しました。これまで通算で20年間勤務しています。医師人生のうち半分以上を当院で過ごしていますので、当地域には深い愛着を持っています。

当地域において、武蔵野赤十字病院は高度急性期病院の役割を担わせていただいています。地域の皆様の健康を守るとともに、専門的な高度医療、入院治療、手術などを提供することが重要な役割と考えています。高度な最先端の医療を提供するために、各診療科では常に最新の技術を取り入れ、高いレベルの診療を維持する努力を積み重ねています。地域がん診療連携拠点病院に指定されていますので、からだに優しい低侵襲手術、がんゲノムを調べるオーダーメイド医療、最先端の薬物療法や、精度の高い放射線治療など、高度ながん診療を推進しています。無痛分娩をはじめとする周産期医療や産後ケア、小児・新生児医療にも力を入れています。救命救急センターでは高度救命救急医療をおこない、脳卒中の急性期医療、循環器疾患の急性期医療に対しても24時間体制で対応します。生活の質向上に結びつく医療として、急性期のリハビリテーションや運動器疾患に対する最新診療も行なっています。

地域の医療を守るために、地域の医療機関の先生方との役割分担も進めさせていただいています。外来診療においては、当院の初診には紹介状と予約が必要な「完全紹介予約制」とさせていただいています。退院された方、外来治療が終了した方、症状が安定した方には、『かかりつけ医』の先生方に日常診療の継続をお願いしています。継続して入院することが必要な方には、回復期治療を専門とする病院への転院をお願いしています。医療機関の連携を深めることで、適時適切な医療を効率よく受けられ、早く社会復帰が出来る「地域完結型の医療」を地域の先生方とともに目指しています。

武蔵野赤十字病院は、1949年に東京都武蔵野市に設立され、今年で75年が経過しました。現在、敷地内に新病棟の建築が進んでおり、2025年の秋頃には全室個室の新病棟を開院する予定です。今後とも地域の皆様に信頼される病院を目指し、果たすべき役割をしっかりと果たし、質の高い医療を提供するため、職員一同努力いたします。

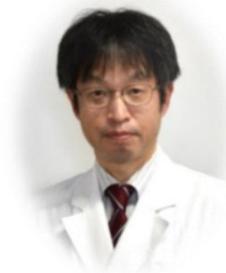
## 新任部長のご挨拶

2024年4月1日付で小児科部長に就任いたしました、細川奨と申します。私は2000年に東京医科歯科大学小児科に入局後、専門分野の循環器疾患を中心に小児診療に携わってまいりました。病気のお子様にとって最善の対応が何か一緒に考えてまいりましょう。どうぞお気軽にご相談ください。これからどうぞよろしくお願い致します。



小児科部長 細川 奨

2024年4月より産婦人科部長として着任いたしました。私はこれまで遺伝医療に携わっておりました。遺伝に関わる悩みや不安、疑問などを持たれている方々がいらしたら、正確な遺伝学的知識と最新の情報を分かりやすくお伝えし、自主的に意思決定ができるように医療面ならびに心理面からご支援いたしますので、遺伝外来へお気軽にご相談下さい。



産婦人科部長 渡邊 尚文

この度新生児内科部長に就任致しました森丘千夏子と申します。早産やご病気と共に生まれる赤ちゃんが治療を受けながらも、ご家族で誕生の喜びや育児を実感できる“温かいNICU”を目指しています。また、産前から退院後の成長のサポートまで切れ目ない支援を提供したいと考えております。どうぞよろしくお願い致します。



新生児内科部長 森丘 千夏子