

なるほど!

健康コーナー

心の疲れ、たまっていますか? 「五月病」

爽やかな時期になり過ごしやすくなってきましたが、何となく気が滅入って勉強や仕事に身が入らない、集中できないなどの症状の方はおられませんか? この時期になると、「五月病」という言葉をよく聞きます。「五月病」とは医学用語ではなく、決まった定義があるわけではありません。元来、大学に入りたての学生に5月頃に見られる症状として、一般的に知られるようになりました。

しかし、近年では、何も5月に限らず、また学生だけでなく、一般の人にも見られるようになってきました。入学・入社など新しい環境での生活が始まり、新しい生活になれるのに夢中だった時期から、ひと段落する頃になり、知らず知らず蓄積されていた疲れやストレスが原因となって、心身に症状があらわれくることを「五月病」といいます。



■ 問い合わせ 健康課 TEL 672 - 5269

主な症状

精神的なもの

やる気がでない
イライラする
なんとなく落ちこんでいる
何をするのも面倒でおっくう 等

身体的なもの

疲れやすい
朝起きられない
食欲がわかない
めまい、頭痛 等

「やる気がでない」など、五月病かなと思ったら、まずは自分を誉めてあげましょう。新しい環境や人間関係に向き合って、まじめに奮闘した結果なのです。この時期は自分を見つめなおすよい機会であり、心の成長に大事なのです。そして、焦らずに自分なりのペースで新しい環境に慣れていくようにしましょう。生きていくうえでストレスがかかるのは仕方ないことです。大事なのはストレスに振り回されないようにし、そのつどストレスをため込まず解消していくことです。自分なりのストレス解消法を見つけましょう。

早めに相談しましょう

それでも、ちょっと疲れたかなと思ったら専門医に相談することも大切です。からだの不調もこころの不調も、早期発見が何より大切です。こじらせると回復に時間がかかります。周囲の人たちも、SOSサインに気づいてあげてください。

市では、専門医による「こころのケア相談」(要予約)を実施しています。お気軽にご相談ください。

平成18年度『小児慢性特定疾患医療受給者証』の 継続交付申請の手続きについて

1 対象者

現在、「小児慢性特定疾患医療受給者証」の交付を受けておられる方で、平成18年8月以降も継続交付を希望される平成18年8月1日時点で満20歳未満の方。(一定の医学的基準を満たす方が引き続き対象となりますので、詳しくは主治医にご相談ください。)

2 申請受付期間

平成18年5月1日(月)～6月30日(金)

3 提出時に必要な書類

- ①小児慢性特定疾患医療受給者証継続交付申請書
- ②小児慢性特定疾患医療意見書(医師の記載によること)
- ③成長ホルモン治療用意見書(ヒト成長ホルモン治療を行う方のみ、医師の記載によること)
- ④所得を証明する書類
- ⑤世帯全員の住民票(市役所で発行できます)

- ⑥患者本人の健康保険証の写し
- ⑦印鑑(必要になる場合があります)
- ⑧身体障害者手帳もしくは療育手帳の写し(重症申請をされる方で所持している方のみ)
- ⑨重症患者認定申請書(重症申請をされる方のみ)
- ※①～③、⑨の申請書等については、和田山健康福祉事務所(和田山保健所)にて用意しております。
- ※「④所得を証明する書類」については、世帯状況により必要な書類が異なりますので、詳しくは兵庫県和田山健康福祉事務所(和田山保健所)にご相談ください。
- ※「先天性血液凝固因子障害(第I, II, V, VII, VIII, IX, X, XI, XII, XIII因子欠乏症およびフォン・ヴィレブランド病)」による申請者の方については、「④所得を証明する書類」の提出は不要です。また、「住民票」も、受給者の方の住民票のみで結構です。

申請の受付・問い合わせ窓口

兵庫県和田山健康福祉事務所(和田山保健所) 健康増進課 TEL 672 - 6870