



### 総院長のひとりごと

5月になりました。

さて5月といえば…「5月病」でしょうか！

これは大学に入りたての学生さん・新社会人さんに5月頃に多く見られ、一般に知られるようになったものです。新しい生活に夢中である間はいいが、それがひと段落する5月頃に知らず知らずのうちに蓄積されていた心身の疲れや新しい環境や人間関係などについていけないストレスのせいで、やる気がでない、ふさぎこんでしまうなどの状態になることをこう呼ばれます。また、新社会人さんの場合は新人研修などが終わって実際の仕事を始めた後の6月頃にみられることが多いため、「6月病」などと呼ばれる場合もあります。

実はこの5月病は病院などで使われる正式な病名ではありませんし、きちんとした定義もありません。医学的に考えると、このように環境の変化についていけないことで起きる病気として「適応障害」というものがあります。ですから適応できないことが原因の病気ですので5月だけでなく、夏休みを終えた9月頃や異動後など、季節に関係なく限定していません。もちろんそれ以外の病気の可能性もあります。気分の異変などが続くようでしたら、一度ご相談ください。寒暖の差が激しい日が続いています。体調に注意され、無理なくお過ごし下さい。 総院長拝



### 師長のつぶやき

5月は日本の季節が大きく違うときでもあります。

沖縄では海水浴、北海道は花見の桜。東京では過ごしやすい天気となり日焼けが心配な季節でもあります。

紫外線対策をしっかりと、外で過ごすにはいい季節です。

ちょっと足を延ばして、探検にでかけてみませんか？新たな発見があるかもしれません。

先日、三軒茶屋から品川まで歩いた私は翌日動けませんでした。やりすぎには注意です。



### 看護師 S のひとこと

先日、「さかえ（※）」の5月号を手にしたら、卒煙の特集が載っていました。5月31日が30回目の世界禁煙デーなのだそうです。

考えてみると、私が小さいころは喫煙している大人が身近な存在でしたが、今は外を歩いていても、喫煙者が目立つようになり、随分と変わりましたね。喫煙に関して、私も約10年前までヘビースモーカーだったので、大きなことは言えませんが、1つ言えることは「卒煙しても案外、何とかなる」ということです。卒煙への1歩を踏み出してみませんか？当院では禁煙外来で卒煙のお手伝いをさせていただいています。

喫煙場所が限られている現在、卒煙するといろんなところに気兼ねなく行けると思いますよ。

卒煙の世界へようこそ！



### 管理栄養士 M のおすすめ簡単レシピ

昨年度は旬の食材をご紹介させて頂きましたが、今年度は簡単なレシピを奇数月にご紹介していきます。

#### ★春キャベツの味噌汁



#### ●材料（1人分）

- ・キャベツの葉 大 1/2 枚
- ・だし汁 150 cc
- ・油揚げ 1/2 枚
- ・味噌 大さじ 1

#### ●作り方

- ①油揚げを油抜きする。（省略可）
- ②キャベツと①の油揚げをお好みの太さで細切りにする。
- ③鍋にだし汁を煮立て、②を入れる。
- ④煮立ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
- ⑤お椀に盛り付けて完成。



★ シンプルなレシピですが、春キャベツのシャキシャキ感がよく感じられます。ポイントは春キャベツの食感を生かすために加熱しすぎないことと、味噌は火を止めてから入れることです。