



利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします



「季節性感情障害」の予防と治療



11月（霜月）は今年の農作物の収穫に感謝して、翌年の豊穰を祈願する月です。新米を農家の方に感謝して美味しく頂きましょう。日本の古い習わしで新米を勤労感謝の日、23日に食べると運気が上がるそうです。

秋から冬にかけて症状があらわれる「季節性うつ病」があります。「季節性感情障害」、「ウインターブルー」、「冬季うつ病」ともいわれています。10月から11月にかけて症状があらわれはじめ、日差しが長くなる3月頃になると回復するというサイクルを繰り返します。イギリス国民の20%がこの病にかかり、10%のフィンランド人が患っていますが、フロリダ州ではたった1.4%しかいません。これは、気候環境が密接に関連していることを証明しています。女性は男性よりも3倍多く、寝つきが悪い人に多いといわれています。「倦怠感」「気力の低下」の症状がみられ、長時間眠っても睡眠不足を感じて睡眠時間が異常に長くなる「過眠」や、甘い物を偏り食べ過ぎる「過食」などが伴います。

予防と治療には、朝、早起きして太陽の光を浴びる規則正しい生活習慣やウォーキングや通勤時間などを活用し、積極的に日光を浴びるようにする。また、自宅・職場を明るくする。活発な運動やリハビリテーションによって、気持ちをコントロールする神経伝達物質のひとつ「ドーパミン」が分泌され、気分が落ち込んだり、イライラに悩まされたりするときに、症状を改善する効果を得られます。やるべきことが山積みになっていると、気分も萎えがちだが、仕事が順序良く、きちんと整理されていると、落ち込みや憂鬱感を緩和できます。「ToDoリスト（やることリスト）」を作成し、予定表に書き込み、自分に合った生産性向上スタイルを身に付けることが、うつ病の対策になります。

「太陽の光にあたる事を目的とした」旅行に出かけることも推奨されています。とりあえず23日、勤労感謝の日は外へ出かけその先で、新米を頂くというのはいかがでしょうか。

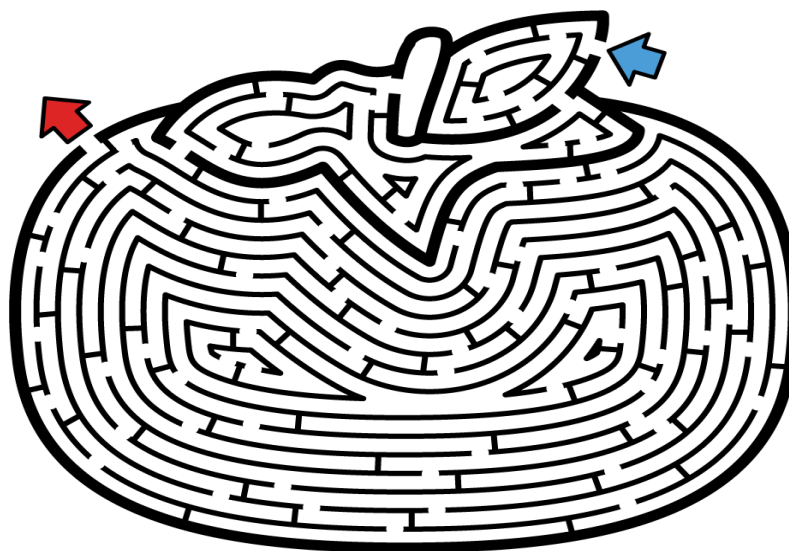
（熊澤・理学療法士）



中部メディカル新聞は皆さまの情報をお待ちしております



みなさまは、もう「柿」召し上がりましたか？
今回のクイズは、迷路です。



（山田・看護師）



中部メディカル 訪問看護ステーションの理念

- **こころを大切に** （ご本人とご家族のこころを大切にします）
- **連携を大切に** （地域のケアチームと親密で良好な関係を築いていきます）
- **スピードを大切に** （出来る限り早く対応して信頼されるステーションを目指します）



訪問看護、訪問リハビリについてのご質問ご相談のお電話、メールをお待ちしております。

事業所番号 NO.2361390186

中部メディカル 訪問看護ステーション



〒463-0048 名古屋市守山区小幡南三丁目 17-31 B-3
 TEL 052-792-9802 FAX 052-792-9803
 携帯 080-5298-9513
 E-mail chubucare@arion.ocn.ne.jp
 HP <http://www.chubu-med.com>





中部メディカルのスタッフ便り



元気出してー！

10月23日に開催されました「第5回 尾張旭 紅茶フェスティバル」に参加してきました。そこでは世界の珍しい紅茶や日本国内で産出される「和紅茶」など、いろいろな紅茶を試飲、販売しており、「おいしい紅茶の入れ方」や「紅茶シンポジウム」なども開かれ、多くの人で賑わっていました。

たくさんの紅茶を試飲する中で、「さわやかな香り」の紅茶、「渋みの味わい深い」紅茶など様々な種類を楽しむことができ、ブラジルやネパール、台湾など珍しい国の紅茶も味わって、大満足の1日となりました。

尾張旭市は日本紅茶協会認定の「おいしい紅茶の店」認定店が人口比、日本一多いまちであるそうです。市内には現在18店舗があり、カフェやレストランだけでなく、ステーキハウス



でもおいしい紅茶が飲めるということですので、皆さんのぜひお出かけされてみてはいかがでしょうか？紅茶に詳しくない私ですが、おいしいものは大好き！ゆっくりと楽しみたい1杯を探してみたいと思います。

(山田・看護師)



「インフルエンザ」の予防法とは？



そろそろインフルエンザの予防接種が始まる頃ですね。予防接種は、勿論大切ですが簡単に日常で出来る予防策についてまとめました。ぜひ、参考にしてみてください。

インフルエンザの予防と言えば、うがい、手洗い、マスクとされています。うがいは喉の粘膜を潤し、ウィルスの付着や増殖を防ぐ効果があります。インフルエンザウィルスは気道に付着すると20分程で細胞のなかに取り込まれ増殖すると言われていたので、20分ごとにうがいをしなくてはいけないこととなります。そこで、常に飲み物を携帯しこまめに数口ずつ飲めば水分と共にウィルスが胃の中に入り、胃酸で感染力がなくなるので手軽です。

手洗いは石鹸を使い、良く泡立てて20秒以上かけて丁寧に洗いましょう。手洗いが出来ない時は、アルコール消毒薬が有効です。アルコールの濃度は高いと、揮発性があるのでウィルスに浸透するまでに蒸発してしまい効果がなくなってしまうため、70%程度のアルコールが効果的と言われています。アルコール、石鹸にはそれぞれウィルスの表面を覆っている膜を溶かし不活化することで感染力を失わせる効果があるのです。

マスクの目的は主に、気道の保湿と保温です。風邪の引き初めに一晩マスクをして寝ると症状が改善することがあります。ウィルスの侵入は高機能マスクを正しく使用しないと防御はできないようです。咳が出る時はマナーとして使用するようにしましょう。

気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時季です。効果的に予防して元気に過ごしたいですね。

(中西・看護師)



スタッフのほっと一息



10月20日に地元の人たちに30年以上愛され続けてきた「大橋屋」さんが惜しまれつつも閉店しました。子供のお小遣いで買う事のできる駄菓子、お好み焼き、焼きそば、かき氷などを販売していました。私の一押しメニューは「もだん焼きデラックス」で、もう食べられないかと思うとすごく寂しいです。「おばさん」の学生時代、私の祖母が昔お店をしていた時のお客さんで、ご縁のある方でした。

3世代、4世代のファンが集い、昔ながらの義理と人情が溢れるお店だったので本当に残念です。閉店が決まってからは、感謝状やお花など続々と届き、「おばさん」の人の良さが反映されているようでした。「おばさん」お疲れ様でした！第二の人生、楽しんでくださいね♪みなさんのおすすめのお店、味などなど、ぜひ教えて下さい♪

(三宅・看護師)



私の18のピリフ 14番「健康管理」



朝晩はすっかり冷え込むようになりました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時でもあります。

私達は日頃から積極的に身体を動かし、バランスのよい物や旬の物を食べて活力を維持し、早寝早起きをして十分に睡眠をとることで健康に過ごせるよう気をつけています。

風邪の季節になりますので健康管理をしていきましょう。

(熊澤真・専務)

