

MURAKAMIHAMANASU MENTALHOSPITAL

# はまなす

【発行】  
958-0024  
新潟県村上市瀬波中町12番18号  
医療法人責善会  
0254-53-2890

**VOL.19**  
**2024.04**



今号の広報誌は「新年度気をつけたいところの状態」について特集します。  
症状のセルフチェックやストレス対策など、みなさんの生活の参考にしていただければと思います。



引越

4月

期待や不安で緊張状態  
が続きやすい



進学



昇進

その他

人間関係や経済的状況、  
責任の増大などストレスが  
大きくなる出来事



結婚



子どもの誕生



就職



転職・異動



大切な人との別れ



社会や生活の変化

新年度、新生活で、期待と緊張が入り混じった4月。

G.W.連休が過ぎたところから何だか身体とところに不調が…という人もいるかもしれ  
ません。“5月病”と言われる身体とところの状態に注意しましょう。

## 再来の方へ

2回目以降受診される場合は、主治医の診療日に、  
受付時間の予約をとって頂く形となります。会計  
時に窓口で予約する他、お電話でも受付が可能で  
す。

### 再診診療日

平日、第1・第3土曜日

- 受付時間は原則として午前のみのご案内となります。
- 予約なしで受診をする場合、必ず8:00~12:00の間に受付をお願いします。
- 予約なしの場合待ち時間が長くなります。

### 再診予約連絡先

**0254-53-2890** (☎ 12:00~17:00)  
※午後からのご連絡をお願いいたします。

## 村上はまなす病院 外来診療のご案内

### はじめての方へ

予約制となります。予め電話で予約をおと  
りください。予約の際に受付時間の目安をお  
伝えします。予約枠には限りがありますので、  
ご理解をお願いいたします。

### 初診診療日

平日のみ

- 受付は午前のみのご案内となります。

### 初診予約連絡先

**0254-53-2890** (☎ 平日8:00~17:00)



### ■ 村上はまなす病院

〒958-0024  
新潟県村上市瀬波中町12-18  
☎0254-53-2890

### ■ 指定障害福祉サービス事業所 はまなすホーム

〒958-0024  
新潟県村上市瀬波中町10-1  
☎0254-50-7090

### ■ 地域生活支援センター はまなす

〒958-0024  
新潟県村上市瀬波中町10-1  
☎0254-50-7104

### ■ 共同生活援助施設 はまえんどう1、2

〒958-0054  
新潟県村上市岩船新田町4-12  
☎0254-75-5715

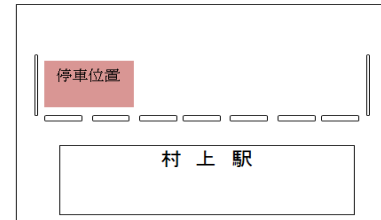
## せなみ巡回バス

運行日 月曜日～土曜日  
(日曜日・祝日・9/3～9/5・12/29～1/3連休)  
運賃 1乗車:大人100円、小学生・障がい者50円

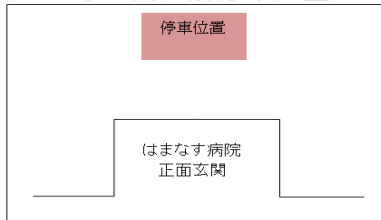
村上はまなす病院の通院、はまなすホーム・地域生活支援センターはまなすのご  
利用には、**せなみ巡回バス**(新潟交通観光バス様運行)が便利です。

番号	停留所	1便	2便	3便	4便
1	村上営業所	8:08	9:48	12:10	16:08
2	村上駅前	8:10	9:50	12:12	16:10
3	肴町	8:12	9:52	12:14	16:12
4	大欠(酒のかどや様向かい)	8:13	9:53	12:15	16:13
5	中等教育学校前	8:15	9:55	12:17	16:15
6	瀬波地域コミュニティセンター前	8:16	9:56	12:18	16:16
7	はまなす病院前 (はまなすホーム前)	8:18	9:58	12:20	16:18
8	瀬波病院(正面玄関前)	8:22	10:02	12:24	16:22
9	瀬波温泉前 (椿の宿 吉田や様脇)	8:24	10:04	12:26	16:24
10	瀬波温泉なぎさ通り (瀬波温泉海水浴場入口)	8:25	10:05	12:27	16:25
11	あかまつ荘前	8:27	10:07	12:29	16:27
12	松波町	8:29	10:09	12:31	16:29
13	瀬波中町	8:30	10:10	12:32	16:30
14	瀬波上町(瀬波上町公民館前)	8:30	10:10	12:32	16:30
15	瀬波地域コミュニティセンター前	8:31	10:11	12:33	16:31
16	中等教育学校前	8:32	10:12	12:34	16:32
17	緑町	8:33	10:13	12:35	16:33
18	村上総合病院前	8:35	10:15	12:37	16:35
19	緑町	8:39	10:19	12:41	16:39
20	大欠(酒のかどや様前)	8:40	10:20	12:42	16:40
21	肴町(肴町主食様前)	8:41	10:21	12:43	16:41
22	旧病院前(花のふじ井様前)	8:42	10:22	12:44	16:42
2	村上駅前	8:43	10:23	12:45	16:43
1	村上営業所	8:45	10:25	12:47	16:45

### 【村上駅前停車位置】



### 【はまなす病院前停車位置】



## 送迎車



当法人でも送迎車を運行しています。  
ピンクのステッカーが目印です。

①便	はまなす病院発 11:00	村上駅着 11:05
②便	村上駅(駅前ロータリー)発 11:10	はまなす病院着 11:15
③便	はまなす病院発 14:30	村上駅着 14:35

- 平日のはまなす病院の外来診療日のみ運行いたします。(土曜日の運行はございません。)
- ご乗車頂けるのは、当日はまなす病院を受診、または、はまなすホーム、地域生活支援センターはまなすを利用される方のみです。
- 料金は無料です。
- 途中下車や立ち寄りのご要望にはお応えできませんのでご了承ください。

# こんな人は要注意!? 注意したい6タイプ(性格特徴)

**タイプ1.** 目の前のことに一生懸命に向き合おうとする人

**タイプ2.** 新しい環境への期待や理想が高い人

**タイプ3.** なんでも白黒をはっきりつけたがる人

**タイプ4.** ネガティブなことだけ積み重ねていく人

**タイプ5.** 以前から過重労働などで心身の緊張が続いていた人

**タイプ6.** 他人の機嫌や周囲の変化を敏感に感じ取る人

## 原因 4つの大きなストレス

- 環境の変化
- 新しい人間関係への適応
- 自律神経バランスの崩れ
- 理想と現実のギャップに直面

## 予防と対策

- 適度な運動**: 運動で筋肉やからだをほぐし、血流をよくしてあげる
- バランスのとれた食生活**: トリプトファンを含む食品(ヨーグルト、バナナ、納豆、アボカド)とビタミンB6を含む食品(玄米、豚肉、牛レバー、青魚、ニンニク、ショウガ)を摂取
- 自分の感情を表現する**: 人と話す、相談する、書き出す、絵を描く
- 緊張状態をゆるめる**: 疲労を蓄積させない、自分が笑顔でいられるときを過ごす、心身のリラックス
- 自分の感情を表現する**: 深刻にものごとをとらえ過ぎない、とりあえず何も考えず、「まーいっか」の感覚が大事、ストレスをありのまま受け入れる

ストレスに対して適切に対処せず、「我慢しなければ」「自分の努力で乗り越えよう」と無理をすると、慢性化し、さらに重くなることもあります。いつも以上のセルフケアと自分自身をいたわることが大切です。もし、症状が強い、なかなか改善せず長引くような場合には、精神科の受診を検討してもよいかもしれません。

村上はまなす病院

www.sekizenkai.com



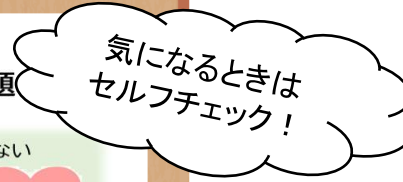
ブログも見てね☆

### 受診・相談する一つの目安

- ①何も楽しめない、休日も楽しめない
- ②眠れない状態が2週間以上続く
- ③遅刻、欠勤が増える
- ④家事が困難
- ⑤不安や悩み、困りごとがあるのに一人で抱え込んで誰にも話せないでいる
- ⑥その他、社会生活や日常生活に相当な支障をきたしている



## こころとからだの症状、行動の問題



- こころの症状**
- 気持ちが落ち込む
  - 力がわかない
  - やる気が出ない
  - 何もしたくない
  - 集中できない
  - 考えがうまくまとまらない
  - なんとなく不安
  - 焦る
  - ものごとを悲観的に考えてしまう
  - なぜか涙が出てくる
  - イライラと怒りっぽい

- からだの症状**
- なんとなくだるい
  - 疲れる
  - 肩こり
  - 頭痛
  - 動悸
  - 息苦しい
  - めまい
  - 食欲がない
  - 眠れない
  - 寝つきが悪い
  - 途中で何度も目が覚める
  - 熟睡感がない
  - 寝すぎる

- 行動の問題**
- 仕事を休む
  - ミスが増える
  - 人と会いたくない
  - 対人関係がうまくいかない
  - 暴飲暴食
  - 攻撃的になる

※こちらのチェックはあくまでも目安です。

このような症状は誰にでも生じる可能性があります。特に新年度は、環境の変化に適応するため、いつも以上に疲れやすかったり、気持ちの落ち込みを経験する人が多いと言われています。

## ゴールデンウィーク

G.W.のような長い休みに入ると、それまで緊張していたこころとからだがつんとゆるんでしまうことがあります。規則正しく生活していたリズムも不規則なリズムに変わりやすいです。そして、連休過ぎから6月ごろに“こころ”と“からだ”に変化が現れたり、実際の行動に問題や支障が現れてくる場合があります。これが一般的に「5月病」と言われることが多いです。この症状をそのままにしていると、症状が悪化する人もおり、適応障害がうつ病につながる可能性もあります。



緊張がゆるむ



生活リズムの変化

こころとからだのサインに注意しよう!!  
5月病に限らず、ストレスが続く状態にあると、人は自分の限界を超えて、こころとからだに不調や症状が現れてきてしまいます。環境の変化が起こりやすい時期は注意が必要です。