

# 山田クリニック ぽすと

平成25年 5 月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-yamadacl.com>

## 窓から

### 午後診を再開しました。

二月より診療時間が午前中のみとなり、また木曜日休診等により当院をご利用頂いております患者様及びご家族様には、大変にご迷惑をおかけする事になり申し訳ございませんでした。四月の下旬(4/19)より午後診を再度始めることとなりました。毎日の午後に診療するとはいきませんが、**月曜日と金曜日の16:30より18:30**までの短時間ではありますが診療を行っております。

お仕事の都合やデイサービスなどの利用などで午前中には診察にお越しになれなかった方にも多少なりともご来院頂きやすくなったと思いますのでどうぞご利用下さい。また、在宅診療(往診)にも今まで以上に力を入れていく所存です。お知り合いの方などで、定期在宅訪問診療をご希望する場合は一度、吉田先生に御相談下さい。

## 検査室より

### 五月病

五月病の多くは一時的なもので、環境に慣れたりストレスを上手に解消することにより、次第に症状はなくなってきます。そのストレスを、食べることで発散しようとした場合、過食になり肥満につながる可能性がありますよね。そうすると、その肥満が糖尿病や高血圧などの生活習慣病へとつながってしまいます。三大生活習慣病と呼ばれるのは、ガン、脳卒中、心臓病。その手前でなりやすい生活習慣病は、高血圧や糖尿病、高脂血症など。高血圧はストレスや肥満と大きな関係があると言われてます。高脂血症は血液中のコレステロールや中性脂肪が増えた状態で、放っておくと動脈硬化を引き起こします。この病気も肥満と大きな関係がありますよね。放っておくと命にかかわる重大な病気である生活習慣病は、食生活の乱れやストレスが原因のひとつとなっているのだそうです。規則正しい食生活や生活リズムを保つことは、五月病を乗り切るためだけでなく健康に毎日の生活を過ごしていくうえで大切なのです。カラオケやスポーツ、又は昔からの友人との何気ないお喋りなどで上手に、ストレスを発散して5月病に負けないようにしてみてください。

## 風・物・詩

### 柏餅

柏の木というのは、次の新しい芽が出ない限りは、古い葉が落ちずにつき続けているのだそうです。それが「家の系統が絶えない」という縁起担ぎとなって、柏の葉で包んだお餅を食べるようになった、とのことです。



## 当院の診察時間のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	×	○	○
午後	○	×	×	×	○	×

午前診察 9:00~12:00 休診日: 日曜・祝祭日

午後診察 4:30~ 6:30

## ご連絡

療養中の山田恭造先生は、順調に回復されておられます。近いうちに皆様とお顔を合わせる事もあると思います。今しばらくお待ちください。

