

山田クリニック ぽすと

平成27年 6月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

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

診察室から

認知症終末期の説明をする予定でしたが、自分自身が抗がん剤の副作用で体調が悪く、今月は休載させていただきます。来月は多分、大丈夫だと思います。

健康コラム

梅雨の時期に気をつけたい高齢者のうつ病 日照時間とうつ病との関係について

そろそろ梅雨が訪れます。雨が続き湿気が増えジメジメとした不快な季節だ、と思っている方も多いことでしょう。そんな梅雨に気をつけたいのが、高齢者のうつ病です。日照時間が短くなる梅雨の時期は、うつ病の発症や悪化が懸念される時期でもあります。厚生労働省が実施した患者調査によると、うつ病患者の多い地域には「日照時間が短い」という共通点があることがわかりました。太陽の光には、自律神経のバランスを整える作用があると言われており、日照時間の短い地域では、この作用を十分に受ける機会が少なく、結果としてうつ病発症のリスクが高まると考えられています。つまり長雨により日照時間が短くなる梅雨も、自律神経のバランスが崩れたり気分が落ち込んだりなど、うつ病を発症しやすい条件が揃うと言えます。対策としては、梅雨の期間中の天気の良い日には、外出するなどしてできるだけ太陽の光を浴びることや、室内の湿気を取り除くなどして快適な空間を保つこと、などが有効ではないでしょうか。みなさんもご注意ください。

とびっくす

夏至

6月21日頃(2015年は6月22日)。および小暑までの期間。芒種から数えて15日目頃。一年で、昼間が最も長く、夜が最も短い日。冬至と比較すると、昼間の時間差は4時間以上もあります。暦の上では夏季の真ん中にあたりますが、実際には梅雨の真っ盛りで、農家では田植えに繁忙を極める頃。暑さのピークは1カ月ほど先になります。沖縄では、この頃に吹く季節風を「夏至南風」といい、この風が吹くと、梅雨が明けて本格的な夏が訪れるそうです。

診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	吉田	山田	吉田	山田	山田	山田
午後	吉田	吉田	×	×	吉田	×

午前診察 9:00~12:00 休診日:日曜・祭日

午後診察 4:30~ 6:30

ご連絡

6/2(火)山田先生の午前診は休診です。

午後診(吉田先生)は通常通り行います。

