



ヘルスアップ ニュース

5月号 [Vol.58] フジカワ調剤薬局

5月号 令和元年5月1日
発行所 フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間923-1
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

“現代型うつ病”

◆◇現代型うつ病は“新しいうつ病”？

現代型のうつ病は、新しいうつ病というわけではなく、典型的なうつ病の症状とは異なる特徴を伴うことが多いために、以前まではうつ病と診断されていなかったと考えられています。特徴としては、①楽しい出来事には気分が明るい ②食欲の増加 ③過眠 ④鉛様の麻痺（身体が鉛のように重い） ⑤他人の言動にひどく敏感が挙げられます。本人だけの問題と考えられがちですが、社会が生んでいるとの観点も重要であると考えられています。



●うつ病の主な症状とは・・・

- ・抑うつ気分
 - ・興味や喜びの喪失
 - ・眠れない
 - ・食欲がない
 - ・イライラする
 - ・疲れやすい
 - ・自分を責める
 - ・集中できない
- ～強い憂うつ感が1日中続く「抑うつ気分」や、それまで好きだった趣味が楽しめなくなるなどの「興味や喜びの喪失」がもっとも特徴的です～

●現代型うつ病の特徴とは・・・ **ここが違う！**

- ・うつ病の症状があるが、きっかけがあれば気分が良くなる
 - ・対人関係に敏感
 - ・若い人に多い
 - ・自分より周囲を責めがち
- ～現代型では「抑うつ気分」の他に「食べ過ぎる」「眠り過ぎる」という症状が現れます～



◆◇現代型のうつ病の治療方法

現代型のうつ病に関する治療法は特にありません。抗うつ薬は効きにくいといわれており、ストレスなどの心理的要因や、性格的な要因が関係していることが多いと考えられています。よって、カウンセリングなどの精神療法が重要となりますが、その中でも「認知行動療法」が注目されています。

●認知行動療法の主な方法とは？（下記の①～④の順番で行います）

- ① **嫌なことがあった状況とその時の気分を記す。**
嫌なことがあった時の状況をノートに記しましょう。
- ② **①の気分になった時の自分の考えを記す。**
どのような理由からそう考えたのか自分の考えを記しましょう。
- ③ **②とは別の考えを探り、記す。**
もっと違う考え方ができないかを検討し、別の考えをいくつか探ってみましょう。
- ④ **③の考えをした時の気分を記す。**
別の考え方をした場合、自分がどんな気分になるかとその度合いを記入しましょう
*①～④へと考え方を変わると、気分も変わることが分かります。

◆◇心のストレスを予防しましょう！

- ストレスに負けない心と身体を作り、ストレスと上手に付き合う工夫をしましょう。
- ・ストレッチや運動で体に酸素を送ってリフレッシュ！・ストレス解消法を見つける！
 - ・生活のリズムを整えて質の良い睡眠を！
 - ・食事は3食しっかりよく噛んで！
 - ・ビタミンB、C、Eやカルシウムなどミネラルをしっかり摂る！

《個別・健康相談会 開催》

日時：5月24日（金）18：00～ 場所：フジカワ調剤薬局
講師：中本 宗宏先生 [健康相談アドバイザー・温灸指導士・子宝カウンセラー指導士・薬膳アドバイザー・カッサ指導士]

今月の出来事

「平成よ、さようなら！そして、こんにちは令和」

31年続いた『平成』が静かに終わりました。私にとって平成は、人生そのものであったと感じています。平成2年に帰省して北條病院に勤めるようになり、そこで妻とも出会い、二人の子供にも恵まれ、新しい家族ができたのもこの時期でした。医薬分業が進むなか、平成10年に病院を退職。100年以上営んできた薬店から新たに調剤薬局として開局。平成24年2月に現在の場所に移転して現在に至っております。その間、祖母や父、義兄、恩師の死による人生の無常観も強く味わい、母や姉の病気など悲しいこともありました。しかし、そのことにより、より一層家族の絆が深まったのも事実です。

5月から新元号『令和』が始まります。これからは、目先の仕事をただ一生懸命やるだけではなく、どう働くか、仕事の意味とは何かなど俯瞰的に捕らえていこうと考えています。皆様の幸せを一途に考えて、心からの感謝の念を抱きながら、希望に満ち溢れた新しい時代を歩んでいきたいと考えている今現在です。

天皇陛下の退位後

退位特例法第三条に基づき、退位した後の今上天皇の称号を「上皇」とし、敬称は退位前と同様に「陛下」とした。上皇の後は「上皇后」となる。今上天皇退位の日は2019年4月30日で、翌日令和元年5月1日より今上天皇が上皇となる。なお、天皇が退位するのは江戸時代の光格上皇以来約200年ぶりのことである。

上皇、上皇后の御所は皇居から皇太子一家が住む東宮御所に移動し、これを仙洞御所と改称する予定である。入れ替わるようにして、即位する新天皇一家が皇居の御所に入る。また、12月23日の天皇誕生日は、今上天皇退位日である2019年4月30日をもって、皇太子徳仁親王の誕生日である2月23日に移動する。ちなみに、新天皇即位日より前に迎えることになるので、2019年は天皇誕生日が存在しない。
「出典：Wikipediaより」

五月晴れの空のもと

新緑の若葉生い茂る好時節、爽やかな5月の風に赤や青の鯉のぼりが勢よくひるがえっています。いよいよ新時代が始まり、なぜか一新されたような気分です。この気分に応じたかのように、2年前庭先に植えた「牡丹の苗」が初めて白色の花を咲かせてくれました。冬の寒さで葉っぱが落ちて、枯れてしまったのではと心配していたのですが、少しずつ暖かくなるにつれて元気を取り戻し、ぐんぐん成長しこんなにも可憐な花を咲かせてくれました。



さあ、風薫る季節、春爛漫の大気を満喫しましょう。牡丹さん、貴方もその生命を精一杯謳歌し、たくさんの可愛い花で、私たちをこれからも大いに楽しませて下さいネ。
由紀子

* 5月のイベント情報 *

《特別企画》

- ◎ **新元号『令和』記念セール**
期間：5月20日（月）～22日（水）
3,000円以上お買い上げの方に
“ミニバラ” プレゼント！！



- ◎ **《特別企画第2弾》**
三好スタンプ2倍セール：4日間
5月7日（火）～10日（金）

明にも宵にも同じ方角に
ほろほろと鳴く木菟一羽ゐるて
堀江市清 遺歌集より