

5月度
最新情報

ちくさ病院通信

第66号
発行元
ちくさ病院
在宅医療推進部



新緑、こころ晴れる季節に

5月、新緑がいっそう濃くなり、自然の息吹に心癒される季節となりました。この時期は、ゴールデンウィークでの外出や季節の変わり目で、気づかぬうちに疲れがたまりやすくもあります。朝晩の寒暖差や急な暑さで、体調を崩される方も少なくありません。そんな時こそ、「少し早めの休息」「深呼吸する時間」を、ぜひ意識してみてください。

私たちは、医療・介護の現場にいるからこそ気づける小さな変化や気づかいを大切にしながら、皆さまの生活に寄り添いたいと考えています。5月は、1年の中でも“心と身体のバランス”が崩れやすい時期です。気温や気圧の変化、生活リズムのずれが、自律神経の乱れや不調につながることもあります。意識して「決まった時間に食べる・寝る・動く」といった基本的な習慣を整えることが、体調維持の大きな助けになります。また、花粉症がひと段落する時期とはいえ、黄砂やPM2.5の影響で呼吸器系の不調を感じる方も増えています。喉や咳の違和感が続くときは、我慢せず早めにご相談ください。ちくさ病院では、これからも地域の皆さまが毎日を元気に過ごせるように、お一人おひとりの声に耳を傾けながら、身近で頼れる存在でありたいと考えています。どうぞ今月も、心穏やかに過ごしてください。

春の不調にご用心！高齢者にも見られる“五月病”って？

春から初夏にかけて、生活や環境の変化が多いこの時期。「気分が落ち込む」「疲れやすい」などの不調を感じることはありませんか？これがいわゆる「五月病」と呼ばれる状態です。若い世代だけでなく、高齢者の方々にとっても、心身に影響を及ぼすことがあります。高齢者が五月病に似た不調を感じる背景には、以下のような要因があります。

生活環境の変化
春は、家族の引っ越しや転勤、子や孫の進学など、周囲の人々の環境が変わりやすい季節です。一緒に過ごす時間が減ることで孤独感を覚える方もいます。

社会的役割の喪失感
定年後やリタイア後の生活では、春からの新しい変化を目にする機会が増え、自分自身の過去や現在の役割について考えることが多くなり、心の負担になる場合があります。

季節の変化による体調への影響
高齢者は寒暖差に敏感で、気温の変化が大きい5月は体調を崩しやすい時期でもあります。体調不良が続くと、気持ちも落ち込みがちになります。

高齢者の五月病を防ぐための4つの工夫

- 1. 日常の小さな楽しみを見つける**
庭やベランダで花を育てる、地域のサークルに参加するなど、日々の生活に小さな目標や楽しみを取り入れましょう。
- 2. 規則正しい生活を維持する**
朝起きたら日光を浴びて体内時計をリセット。適度な運動や散歩を日課にし、食事では栄養バランスを意識しましょう。
- 3. 家族や友人とのつながりを大切にする**
子どもや孫と定期的に電話やオンラインで話したり、地域の交流イベントに参加してみましょう。
- 4. 感情の共有を意識する**
一人で抱え込まず、心の中の不安や悩みを家族や友人などに話してみることで心が軽くなります。

注意が必要なサイン
以下のような状態が続く場合は、早めに医師に相談してください。

- 気分の落ち込みや不安が2週間以上続く
- 食欲不振や不眠、体の不調がある
- 日常生活に支障が出る

「いつもと違う気分」は大切なサインです。高齢者の方にとっても、五月病に似た症状は「自分をいたわるタイミング」を知らせる重要なサインです。家族や地域とつながりながら、自分らしい日々を送る工夫を見つけていきましょう。

ぐっすり眠るための“やさしい習慣” 5か条

春から初夏にかけて、気温や湿度の変化で睡眠の質が低下しがちです。ここでは、良質な睡眠を得るための簡単な5つの工夫をご紹介します。

- 1. 規則正しい睡眠時間を守る**
毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きることで、体内時計が整い、深い眠りを得やすくなります。
- 2. 寝室の環境を整える**
涼しく快適な温度(約18～22度)と静かな環境を保つことで、より質の高い睡眠を得ることができます。
- 3. 就寝前のリラックス時間を作る**
就寝前1時間は、スマホやパソコンを避け、読書や軽いストレッチでリラックスしましょう。
- 4. 食事のタイミングに注意する**
寝る前の食事は消化に影響を与えます。遅い時間に重い食事を避け、カフェインやアルコールも控えめにしましょう。
- 5. 日中の運動を意識する**
日中に軽い運動をすることで、夜の睡眠の質が向上します。寝る前の激しい運動は避けましょう。

良質な睡眠を得るためには、寝室の環境や生活習慣が重要です。簡単な工夫を取り入れて、毎晩快適な眠りを手に入れましょう。

紫外線から肌と体を守ろう！簡単にできる紫外線対策

春から初夏にかけては、日差しが強くなり、紫外線の量も増えてきます。紫外線は肌にダメージを与えるだけでなく、健康にもさまざまな影響を及ぼすことがあります。

紫外線とは？
紫外線（UV）は、太陽から放たれる目に見えない光のひとつです。波長の違いによりUVA・UVB・UVCの3種類がありますが、地上に届くのは主にUVAとUVBです。春から夏にかけては、これらの紫外線が特に強くなるため、しっかりと対策をとることが大切です。

紫外線が健康に与える影響
皮膚がんのリスク
紫外線を長く浴びることで、皮膚の細胞にダメージが蓄積され、遺伝子に傷がつくことがあります。これが積み重なると、皮膚がんのリスクが高まります。特に高齢になると免疫力が低下しやすいため、注意が必要です。

肌の老化（光老化）
紫外線は皮膚のコラーゲンを壊し、シワ・シミ・たるみの原因になります。加齢による自然な変化と重なることで、見た目にも早く影響が出ることがあります。

目の健康にも影響
紫外線は目にも有害で、白内障や加齢黄斑変性など視力に関わる病気を引き起こすことがあります。高齢者の方は、特に注意が必要です。

紫外線対策とその方法
日焼け止めの活用
SPF30以上の日焼け止めを選び、外出前にしっかり塗りましょう。特に顔・手・首など、露出しやすい部分は念入りに。長時間外にいるときは塗り直すことも大切です。

帽子とサングラスの着用
つばの広い帽子をかぶると、顔や首まわりへの紫外線を防げます。サングラスは、UVカット機能があるものを選んで、目の健康を守りましょう。

長袖・長ズボンの着用
紫外線対策には、肌の露出を減らす服装が効果的です。薄手で風通しのよい長袖や長ズボンを選び、暑くても肌を守る工夫をしましょう。

日陰や屋内での行動を意識する
紫外線が強い時間帯（10時～16時）は、なるべく日陰で過ごしたり、屋内で活動するように心がけるとよいでしょう。

紫外線対策は毎日の習慣に
紫外線対策は一時的なものではなく、毎日の習慣として取り入れることが大切です。特に高齢の方は、肌や目の健康を守るためにも、日々の暮らしの中に無理なく取り入れていきましょう。

在宅医療のちくさ病院クチコミにも注目！

Googleマップから「在宅医療 ちくさ病院」で検索！

在宅医療 ちくさ病院
4.7 ★★★★★ (47)
在宅医療サービス

ふじもとくみこ
1件のクチコミ

★★★★★ 5か月前
訪問診療でいつもお世話になっています。利用者さんや別居のご家族にも、わかりやすい対応をしていただき、感謝しています。障害の手帳書き換えに向けてもご尽力いただき大変助かりました。

在宅医療のちくさ病院のクチコミはコチラ↓

ちくさ病院公式Instagram登録はこちら★

ちくさ病院公式LINE登録はこちら★

① 2次元コードで追加

② IDを検索して追加

@781tmhqd

医療法人 豊隆会 ちくさ病院
在宅医療推進部

TEL：052-741-5347