



233号 発行所/ 下関市長府外浦町1番1号 国立病院機構 関門医療センター 発行責任者/ 病院長 林 弘人 印刷/(株)アートネクスト

**「五月病」大丈夫ですか？**  
 コロナの影響や、新生活の始まりなど、環境変化のストレスを軽減して、心身ともに健康な生活を送りましょう。

**「メンタルヘルス」って何？**  
 メンタルヘルスとは「こころの健康」のことを意味します。新型コロナウイルスは私たちのメンタルに様々な影響を及ぼしています。心の健康を保つために役立つ方法を紹介したいと思います。

**1. 生活リズムを整える**  
 生活リズムが乱れると、なぜ身体に不調が起これるのでしょいか。その大きな理由は概日リズム(体内時計)の持つ体への役割にあります。体内時計は正確なリズムを刻んでいます。不規則な生活を続けると、体内時計も狂ってしまい、結果として種々の不調が生じてきます。「食事」「睡眠」「運動」という3大要素を意識して生活リズムを整えましょう。

- ・毎朝決まった時間に起きる。なるべく6〜7時頃に起きましょう。
- ・起床後1時間以内に朝食をとる。

**2. 睡眠をしっかり取る**  
 睡眠は心身の健康を維持するための大切な要素です。何時間の睡眠をとればよいのかは個人差があり一概には言えません。大切なのは何時間寝たかではなく、質の良い睡眠をとれたかどうかです。日中に体のだるさや眠気を感じない状態を維持できる睡眠時間をしっかりと確保しましょう。

- ・日中軽い運動を心掛ける
- ・お昼寝は昼過ぎに15分程度を目安に
- ・就床前の水分補給を避ける
- ・就床の6時間前にはカフェイン摂取を避ける
- ・入眠のためにアルコールをとる。



**3. 運動をする**  
 コロナ禍において運動は不安やストレスを軽減し、メンタルヘルスを良好にする効果的な手段の一つです。逆に運動不足はメンタルヘルスを悪化させる要因になります。適度な量を行うことが良いようです。具体的には45分間の運動を週3〜5回行うのがベストという調査報告があります。ウォーキング等の有酸素運動の他、ヨガやピラティス等もメンタルヘルスに良い影響をもたらすといわれています。コロナウイルスの流行で運動する元気が失ってしまいがちですが、適度な活動は、気分をよくする効果を持つことが明らかになっています。20〜30分程度の軽い運動に取り組んでみましょう。



心理療法士 白井 麻子

**4. アルコールの付き合い方**  
 アルコールはそのものを味わうとともにストレス軽減や気分転換にも役立ちます。ただ付き合い方を間違えると心身の不調につながるため健康的な飲み方を心掛けましょう。

**5. レジリエンスを高めるために**  
 レジリエンスとは、困難な状況に負けず何とか適応し回復するための精神的な能力のことを言います。コロナ禍で対人交流も豊かには行えず、移動にも制限がかかり、多くのストレスを受ける現在の生活でこういった能力はとても大事になってきます。関連する心理特性として肯定的で未来志向的な考え、感情をコントロールする能力、興味や関心の多様性、忍耐力等があげられます。投げやりにならず、規則正しい生活を送り、適度な運動や趣味の活動を取り入れながら1日を丁寧に過ごすことが大切になってきます。

このようなことに気をつけてストレスとうまく付き合ってください。

引用文献 新型コロナウイルス流行下におけるメンタルヘルス問題への対応マニュアル(厚生労働科学特別研究事業 A MED 研究班)

外来診療担当医一覧表

2022年5月1日

グループ名	診療科名	月	火	水	木	金	特殊外来 ※要予約	
総合診療【G2】	総合診療	午前	佐藤 稷	佐藤 稷	佐藤 稷	佐藤 稷	佐藤 稷	人工ペースメーカー外来
	精神科(予約制)【G5】	午前	若林 祐介	若林 祐介	若林 祐介	若林 祐介	若林 祐介	リウマチ外来
	糖尿病・血液内科	午前	鶴 政俊	鶴政俊(再診のみ)	松井久未子	鶴 政俊	松井久未子(再来のみ)	不妊症外来
	歯科口腔外科(予約制)	午前	板敷康隆	板敷康隆	板敷康隆	板敷康隆	板敷康隆	難聴・補聴器外来
	心理カウンセリング(予約制)		白井麻子	白井麻子	白井麻子	白井麻子	白井麻子	ペインクリニック
女性総合診療【H2】	女性総合診療(予約制)	午後	早野 智子					禁煙外来
循環器病総合診療【G2】	循環器内科	午前(新来)	古谷雄司	古谷雄司	早野 智子	大谷 望	大谷 望	頭痛外来
		午後(再来)	早野 智子	大谷 望	大谷 望	古谷雄司	早野 智子	スポーツ外来
	呼吸器内科	午前			頼原 隆(非)	生嶋一成(非)	鳥井 亮(非)	膝関節外来
		午後		加藤香織(非)				健康診断
	脳神経内科(午後外来は予約制)	午前(新来)	押部奈美子	尾本雅俊	田中信一郎		田中信一郎	機能的脳神経外科
		午後(再来)	尾本雅俊	田中信一郎	押部奈美子			手の外科
	脳神経外科	午前	副島慶輝	山下勝弘		山下勝弘	副島慶輝	足の疾患センター
	機能的脳神経外科(毎月最終水曜日(予約制))	午前			藤岡裕士(非)			骨軟部腫瘍
	消化器内科	午前	原野 恵	坂口栄樹	柳井秀雄	坂口栄樹	原野 恵	パーキンソン病
	乳腺外科	午前	長島由紀子	長島由紀子	長島由紀子	長島由紀子	長島由紀子	セカンドオピニオン外来
がん 消化器・肝臓病 総合診療【G5】	呼吸器外科	午前	吉野茂文	矢原 昇	坂本和彦	吉野茂文	近藤潤也	
	外科	(新来)	吉野茂文	矢原 昇	坂本和彦	吉野茂文	近藤潤也	
	消化器外科	午前(再来)	坂本和彦	林 弘人	近藤潤也	北原正博	矢原 昇	
	内視鏡外科		佐伯晋吾	北原正博		木原ひまわり		
	心臓血管外科	午前			村上雅憲		村上雅憲	
	足の疾患センター(予約制)	午後			村上雅憲			
	肝臓内科	午前		坂口栄樹		坂口栄樹		
	腫瘍内科【Q2】	午前						
	放射線治療科【H2】	午前	河村光俊	河村光俊	河村光俊	河村光俊	河村光俊	
		午後	河村光俊	河村光俊	河村光俊	河村光俊	河村光俊	
麻酔科・ペインクリニック	午前	内本亮吾	内本亮吾	田和聖子	内本亮吾	内本亮吾		
		田和聖子	藤田文彦	藤田文彦	藤田文彦	藤田文彦		
長寿医療 総合診療【G1】	整形外科	午前	伊原公一郎	峯 孝友	栗山龍太郎	伊原公一郎	峯 孝友	
	リウマチ科	午前	篠原道雄	富永康弘	篠原道雄	富永康弘	篠原道雄	
	泌尿器科	午前(新来)	鄭 泰秀	徳永貴範	鄭 泰秀	鄭 泰秀	徳永貴範	
		午後(再来)	徳永貴範	鄭 泰秀	徳永貴範	鄭 泰秀	徳永貴範	
	眼科	午前	小林 博	小林博(予約のみ)	小林 博	小林博(予約のみ)	小林 博	
	耳鼻いんこう科	午前	村上直子	小林かおり(予約のみ)	村上直子	村上直子	村上直子	
	リハビリテーション科	午後			学童外来			
透析センター【G8】	透析センター	午前	鄭 泰秀	鄭 泰秀	鄭 泰秀	鄭 泰秀	鄭 泰秀	
	小児科	午前	牧 隆司	牧 隆司	牧 隆司	牧 隆司	牧 隆司	
	皮膚科(予約制)	午後	牧 隆司	牧 隆司	牧 隆司	牧 隆司	白水 舞(非)	
	形成外科	午前		高須啓之(非)				
	産婦人科	午前	林 公一	林 公一	齊藤剛(非)	林 公一	林 公一	
救命救急センター【ER】	救命救急センター-ER24	24時間	松本泰幸	松本泰幸	松本泰幸	松本泰幸	松本泰幸	
	生活習慣病センター【H3】	生活習慣病センター	午前	松本裕美	平岡興三	松本裕美	平岡興三	

赤字は今月の変更分です。

〒752-8510 下関市長府外浦町1番1号  
 国立病院機構 関門医療センター  
 診療受付時間：午前8:30〜11:30  
 午後(各診療科外来にお問い合わせください)  
 ※休診日：土曜日・日曜日・祝祭日・年末年始(12/29〜1/3)

★代表 TEL(083)241-1199  
 FAX(083)241-1301  
 ★地域医療連携室 (紹介患者専用ダイヤル：紹介状をお持ちの方)  
 TEL(083)241-1191(2561・2377)  
 FAX(083)241-1302  
 (★透析センター FAX(083)241-1308)  
 https://kanmon.hosp.go.jp/



当センターでは、より快適な入院生活を送るための有料個室を準備しております。金額に応じて、トイレ付から浴室・冷蔵庫・アメニティセット・ブルーレイ・DVDプレーヤー付きのインターネット配線を完備したお部屋まで各種ご用意しております。セキュリティも万全で、ゆつたりとした空間で療養していただくことができます。御希望の方は、ぜひお近くのスタッフにご相談ください。



特別室A



特別室A



特別室A



特別室A



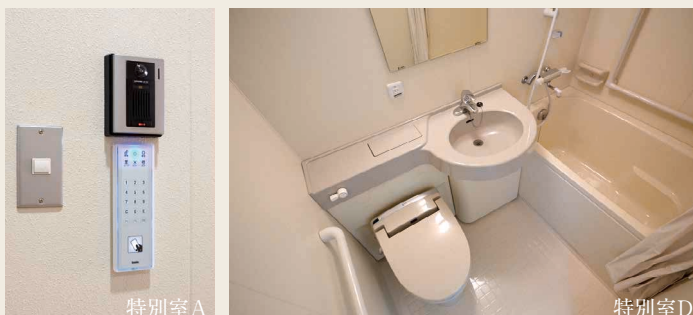
特別室A



特別室A



特別室A



特別室A

特別室D



特別室E



特別室D

### 特別室のご案内

#### 日額料金表

特別室A(全4室)	23,100円
特別室B(全1室)	11,000円
特別室C(全9室)	8,800円
特別室D(全5室)	7,700円
特別室E(全5室)	6,600円
特別室F(全73室)	5,500円
特別室G(全5室)	3,300円



入院の際に必要な衣類・タオル類・日用品・紙おむつ類を日額定額制のレンタルでご利用いただけるサービスです。ご利用の際は、1階入退院受付前にて担当者にお申し付けください。

【ご利用のメリット】

- ・入院準備や補充のお手間が軽減されます
- ・衣類・タオル類は全てお洗濯付きです
- ・高性能な紙おむつをご使用いただけます

### 入院セットについて



※写真はイメージであり、実際の商品とは細部が異なる場合がございます。

## 入院生活

# 本・ら・が・る・と

入院中のお食事やお部屋の仕様などをご紹介します。

### 特別メニューのご案内



あんこう鍋



瓦そば風焼き茶そば

入院されている皆さんによりお食事を楽しんで頂けるよう、栄養管理室では食事制限のない方を対象に、特別メニュー(有料)を用意しています。

特別メニューは、当センターの調理師が献立を考案し、腕を振るっています。皆さんに満足していただけるよう定期的にアンケートを実施し、ご要望を取り入れながら、旬の食材を活かした料理や、地元山口の郷土料理、入院中に皆さんが食べたいと思う定番メニューなど、毎回趣向を凝らした献立を提供しています。召し上がった皆さんに季節感やどこか懐かしさや、新しい味を感じて頂ければ幸いです。

特別メニューの実施日は毎週火曜日・水曜日・木曜日です。対象の方には入院中のお食事に申込用紙をお付けしています。ぜひ一度特別メニューをお試しくください。栄養管理室一同、心よりお待ちしております。

### Dr. ちゃんねる

Q 出身地は？  
愛媛県の松山市です。日本最古の温泉とされる道後温泉や正岡子規を輩出した俳句の街としても知られる、気候も人々ものんびりとしたところです。

Q 医者になつていなかったら？  
国際線のパイロット。飛行機が操縦出来る、仕事で世界中を旅できるなんてうらやましい！

Q 特技は何ですか？  
しばらくやってませんが、テニスは結構上手でした。

Q 今、はまっているものは？  
中学生になった息子との週末ラーメン屋さんめぐり。

Q 逢つてみたい人は？  
イチローさん。黙ってキャッチボールしていただければ最高です。

Q ストレス解消法は？  
ランニングとビール。最近ホームサーバーを購入してしまいました。

Q あなたが怖いものは？  
自分に向かって飛んでくるゴキブリ。幼少期は平気で退治していましたが、ゴキブリが飛べることを知ってから怖くなりました。

Q 今、行きたいところは？  
定番ですが、沖縄です。コロナ前に家族旅行で訪れた際、シノーケリングでジンベイサメの間近を泳ぎ、圧倒的な大きさに感動しました。

Q おすすめの場所は？  
火の山公園近くの霊鷲山です。ハイキングコースを散策しても気持ちが良いですし、駆け上がるのかなりハードなトレーニングにもなります(笑)。新鮮な空気と野鳥のさえずりに癒されますし、山頂の展望台からは関門海峡の素晴らしい景色が一望できます。



霊鷲山山頂展望台にて  
こんどう じゅんや  
近藤 潤也  
診療科：外科

### お知らせ

待ち時間の緩和、コロナ禍の非接触を考慮し、自動精算機を増設しました。外来会計の際、ご利用ください。

