



「ファミリー新聞」は、ファミリー整骨院が健康を大切にみなさんにお届けするニュースレターです。

健康ワンポイント

心身をリフレッシュして五月病を改善

新年度がスタートして約1ヵ月。緊張感がほぐれてくる一方で、心身に不調をきたしてうつ病のような状態になる方がいます。これがいわゆる五月病。ゴールデンウィーク明けに症状が出やすいことからこう呼ばれますが、もちろん正式な病名ではありません。医学的には「無気力症候群」や「適応障害」などと呼ばれます。具体的には、やる気が起きない、強い不安や焦りを感じる、眠れない、食欲がない、体がだるいといった症状が見られます。なかには登校拒否、入社拒否に至るケースもあります。

五月病は一過性の不調なので、通常は時間の経過とともに改善へと向かいます。しかし、五月病をきっかけにうつ病になってしまうケースも珍しくありません。症状を改善するには、まず物事を前向きに考えること、完璧を目指さないようにすること、頑張りすぎないことなど、気持ちの切り替えが重要。とは言っても、すぐに意識を変えるのは簡単なこと

ではありません。スポーツや音楽、旅行など、趣味に時間を割いてストレス解消を図るのが、最も現実的な方法だと言えます。ただ、趣味は人それぞれですが、お酒で改善を図ろうとするのはやめましょう。また、無理に何かをするのではなく、何もせず心と体をのんびり休めることも大切です。

心の病は、人間関係がきっかけで起こることが多いといわれています。同時に、心の病を治す上で、人との繋がり、つまり周りの人たちの協力・支えがあるかどうかは重要なポイントとなります。自分が

辛いときは周りの人に助けを求める。苦しんでいる人がいたらそっと手を差し伸べる。そうした周りの人と関わる気持ちも、五月病をなくす上で重要なポイントだといえるでしょう。



カラダにうれしい

旬レシピ

レタスチャーハン

今回はレタスを使ったシンプルなチャーハンをご紹介します。手軽につくれて、あっさりとした味わいが楽しめます。レタスの緑と卵の黄色がマッチして彩り鮮やか。焼豚などを入れてもおいしくいただけます。

♡ 材料 (2人分)

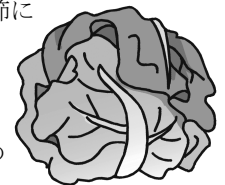
レタス 100g 卵 2個 ご飯 茶碗2~3杯 ネギ 10cm程度
塩 少々 コショウ 少々 醤油 少々 ごま油 大さじ2

♡ つくり方

1. レタスは1口大、ネギはみじん切りにします。
2. 熱したフライパンにごま油をしき、溶き卵を入れます。
3. 卵が半熟状態になったらご飯を入れて混ぜながら炒めます。
4. ネギ、塩、コショウ、醤油、レタスを順に入れ、軽く炒め合わせます。

レタス

地中海沿岸・西アジア原産の野菜。日本では1000年以上前から栽培されてきましたが、一般に普及したのは戦後のこと。春から夏にかけてが旬ですが、季節によって産地が移るので年間を通して出荷されています。ビタミンCやE、カルシウム、鉄などの栄養素を含んでいます。



● ビタミンE

脂溶性ビタミンのひとつ。抗酸化作用があり、体内の脂質の酸化を防ぎます。これにより、動脈硬化などの生活習慣病や老化を予防することができるといわれています。



CALENDAR 5月 May

1(月)	メーデー 語彙の日	16(火)	旅の日
2(火)	八十八夜 緑茶の日	17(水)	世界高血圧デー 生命・きずなの日※
3(水)	憲法記念日 世界報道自由デー	18(木)	ことばの日 国際親善デー
4(木)	みどりの日 ファミリーの日	19(金)	ボクシング記念日
5(金)	こどもの日 立夏 薬の日	20(土)	世界計量記念日 森林の日
6(土)	ゴムの日 コロッケの日	21(日)	ウォークラリーの日
7(日)	粉の日 世界エイズ孤児デー	22(月)	サイクリングの日
8(月)	世界赤十字デー ゴーヤーの日	23(火)	キスの日 ラブレターの日
9(火)	呼吸の日 メイクの日	24(水)	ゴルフ場記念日 伊達巻の日
10(水)	愛鳥の日(バードウィーク~5/16)	25(木)	主婦休みの日 食堂車の日
11(木)	日本プロゴルフ選手権(~5/14)	26(金)	ラッキーゾーンの日
12(金)	看護の日 アセロラの日	27(土)	百人一首の日 小松菜の日
13(土)	愛犬の日 カクテルの日	28(日)	大相撲五月場所千秋楽
14(日)	母の日 大相撲五月場所初日	29(月)	こんにゃくの日 幸福の日
15(月)	国際家族デー ヨーグルトの日	30(火)	プロ野球セ・パ交流戦(~6/18)
		31(水)	世界禁煙デー

★ 世界高血圧デー(5月17日)

国際高血圧学会の世界高血圧リーグが2005年に制定した記念日。高血圧の危険性について啓発することを目的としています。日本では、この日は「高血圧の日」とされ、啓発活動が行われます。

★ 生命・きずなの日 (5月17日)

日本ドナー家族クラブが2002年に制定した記念日。ドナー(臓器提供者)となった人々を記念するとともに、生命・絆の大切さについて考える日とされています。新緑の季節はすべての生命が萌え立つという意味で、5月に設けられました。

メディカルインデックス



ポリープ kolyp

ポリープは、臓器の粘膜細胞の一部が増殖して、イボのように隆起したものを指します。これができるのは、胃や大腸といった管状あるいは袋状になった臓器です。胃・腸以外では、声帯、女性の子宮内膜などがよく知られています。遺伝子の変異によってできるものや、炎症が原因でできたものは非腫瘍性ポリープと呼ばれ、それほど問題にはなりません。一方、腫瘍性ポリープは良性和悪性に分けられ、悪性のもはガンとされます。良性的のものも、悪性化する可能性があります。体の中に見えるものなので当然自分の目で見ることはできませんが、特に40歳以上の方は、定期的な検査で体内をチェックすることが大切です。

5月のお知らせ ※ゴールデンウィークは3日(水)~7日(日)になります。

先月は、子供の空手の国際大会で東京に行ってきました。二人とも3回戦敗退と悔しい思いをしました(泣)特に娘は勝てる相手に負けてしまい…。三位入賞確定を逃し大泣き…。また、コツコツと親子二人三脚で頑張ってきたので！しかし、全国でも充分戦えるレベルに成長していると感じたため成果ありですね…。コンディショニングサポートをする立場で自分も子供をサポートして、次は8月の全国大会入賞を目指します♪♪♪

★ご紹介について…いつもご紹介ありがとうございます。ご紹介の際は本棚の上に設置してある紹介者・紹介患者様特典付の「紹介カード」を是非ご利用下さい。

★交通事故でお困りの際は…当院は、患者満足推進協会の交通事故対応治療の認定院となっています。ご家族・友人・知人の方でお困りの方が見えたら是非ご連絡下さい。痛みの改善のみならず、保険会社様とのやり取りや治療費・慰謝料に関して分からない事まで幅広くサポートさせて頂いています。"弁護士提携"も行っています。

毎年5月第2日曜日は母の日。言うまでもなく、母親をねぎらい、感謝の気持ちを表す日です。由来には諸説ありますが、20世紀初頭にアメリカ人のアンナ・ジャービスという女性が、母の死後その墓に白いカーネーションを飾ったことを始まりとする説が一般的です。日本では、昭和初期に当時の皇后誕生日である3月6日が母の日とされましたがあまり普及せず、戦後アメリカ同様に5月とされました。

季節のたより 母の日の贈り物

た。ところで、母の日イコール赤いカーネーションというイメージが定着していますが、先に見たとおり初めは白いカーネーションだったので。赤いカーネーションは、亡くなった母親に贈る白と区別して、健在の母親に贈るものとして広まっていききました。母親が健在の方はもちろん、亡くなられている方も、感謝の気持ちを込めてカーネーションを贈ってみてはいかがでしょうか。