

新元号が発表されて、第1号のCPAPレターとなりました☆  
「令和」と発表された時は、なんとも聞き慣れない響きでしたが、  
毎日のようにニュースで取り上げられているので、早くも聞き慣  
れてしまった方もみえるかもしれませんね。

今年のGWは10連休  
で・す・が・…

楽しい連休のあとには

## 五月病

**注意!!**

4月は進学や就職、転職、転居などで周りの環境が変わり、気持ちを新たに頑張ろうという気持ちになる時期です。でも、少し頑張り過ぎてしまい疲れやストレスがたまってくると、気持ちが沈んだり、元気がなかったり……。そんな軽いうつ状態のような症状が出てきます。このような症状は、張りつめていた気持ちが緩みやすいGW明けに出やすいため、「五月病」といわれることがあります。

### こんな症状があったら…

- なんとなく気分が落ち込む
- やる気が起きない
- 食欲がない
- 夜眠れない、朝起きられない

### こんな人は気を付けて!!

- この春から入学、入社、転職をして、環境が変わった
- 仕事で部署移動があり、人間関係に変化があった
- 生活のリズムが乱れてしまった
- 几帳面な性格
- ストレスを溜めこみがち……

### 対策

- 体を動かす  
⇨ 運動にはストレスを軽減させる効果があります
- 人とコミュニケーションをとる  
⇨ 自分一人で悩まず誰かと話をしてみると、意外な意見が得られるかも
- 質のいい睡眠でしっかりと休息を取る  
⇨ 睡眠がきちんととれていないと、疲れは溜まる一方!



連休に気がつけたいのが**生活リズムの乱れ**です。

ついつい夜更かしをしてしまい、翌朝はなかなか起きられず……。乱れてしまったリズムを戻すのは意外と大変で、連休の後も引きずってしまいがちです。

朝は太陽の光を浴びましょう!!  
起床後、強い光を浴びる事で体内時計がリセットされ、日中の覚醒に必要な**セロトニン**という物質が生成されます。

夜には睡眠に必要な**メラトニン**という物質が分泌され、眠気を感じます。メラトニンは、セロトニンを材料に作られるため、朝しっかりとセロトニンが生成されている事が大切です。



# 花粉症

ピークは過ぎましたが  
まだまだ  
対策が必要です!!



	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ			⇔									
ヒノキ			⇔									
イネ				⇔				⇔				
ブタクサ								⇔				



### こんなにいるんです!!

今や国民の**4人に1人が花粉症**とされています。  
症状が落ち着いてきた方も多いと思いますが、スギは3月～4月、ヒノキは3月～5月、イネ科は5月～6月、ブタクサは8月～9月と、植物によって花粉飛散のピークが異なります。イネ科は稲刈りの時期にも飛ぶことがあるなど、種類は異なりますが1年中花粉は飛んでいるんです。複数種の花粉症がある方は、年中対策が必要となります。

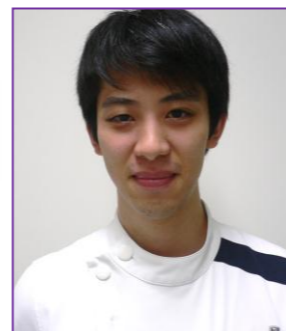
### 対策

- 花粉を室内、特に寝室に持ち込まない!  
⇨ 外出先から戻ったら上着についた花粉を払う
- 花粉飛散情報をチェック!  
⇨ 飛散の多い日は洗濯物やお布団の外干しは避ける
- こまめにお部屋のお掃除を

### CPAPに

- フィルターの汚れを定期的に確認  
⇨ 花粉が付着していることも…
- 花粉用フィルターを!!  
⇨ 通常のフィルターよりも細かく、花粉も除去してくれます。

### 今月のひとこと



最近引っ越しをした関係で朝の起床時間が早くなりました。その分、夜は早めに寝ようと思っ  
ているのですが、なかなか思うようにいきません。  
十分に睡眠が取れないと気分もよくありません  
ので、僕も生活リズムに気をつけようと思います。



\*必ず定期受診をお願いします。  
(木曜のCPAP外来の場合はCPAPもお忘れなく!)

発行: 渥美病院  
生理検査室

文責: 小川