



内科・胃腸科・呼吸器科・放射線科

# ゆとりが丘クリニック 便り

〒020-0638 岩手県滝沢市土沢541番地

TEL 019-699-1122 / FAX 019-699-1121

平成28年2月27日(2016) 第0033号



スペインの小道

## 『ナンバー1』

院長メモ

颯爽と診療室に入ってきたY子さん。

いつも季節の変わり目に咳が酷くなって、当院を受診する。

今日は心なしか顔が変わって見えたが、お化粧前なのか眉毛が半分しかない。

『右の手首が痛くてさあ、ほら、ちょっとグーにただけで「あっ痛い！」』と小さく顔をしかめた。

『どうしたのさ』

『仕事でさあ・・・お客さんに携帯メールを打ち過ぎたわけさ。指名多く取らないとヤバいからさ。私今のところ“No.1”だしさ。』

『No.1? そうなんだ・・・』

『ん? 先生、信じてないでしょ!? 私は本当にNo.1なんだよ。今日化粧してないからだよ。ちょっと待って!』

と言ってY子さん、隣の診療室に入って暫くゴソゴソやってたらしい。診療の合間をぬってドアから顔を斜めに出した。

『ほら、化粧したらわかるでしょ? No.1なんだってば。』

正直、私はいつもの少し幼い顔立ちを残しているY子さんにしか見えなかったが、少しだけ大げさに驚かせてみせた。

『やっぱり変わるでしょ。良かった。わかってくれて。』

Y子さんはそのまま診療も終了せず帰っていった、と後で事務スタッフに聞いた。

## 3月休診日・診療時間のお知らせ

(日曜・水曜・祭日は休診日です)

平成28年3月

★ 3月 4日(金) 午後休診

県央保健所運営協議会  
出席の為

★ 3月26日(土) 午後休診

岩手西北医師会理事会  
認知症研修会出席の為

| 日  | 月  | 火  | 水                          | 木  | 金      | 土       |
|----|----|----|----------------------------|----|--------|---------|
|    |    | 1  | 2<br><small>午前検査外来</small> | 3  | 4<br>★ | 5       |
| 6  | 7  | 8  | 9                          | 10 | 11     | 12      |
| 13 | 14 | 15 | 16                         | 17 | 18     | 19      |
| 20 | 21 | 22 | 23                         | 24 | 25     | 26<br>★ |
| 27 | 28 | 29 | 30                         | 31 |        |         |

※ 場合により変更になる場合がございます。御了承願います。

○=休診日 ★=診療時間変更

# うつ病・抑うつ状態について

## [基本となるうつ病の症状]

- 気持ちが落ち込む
- 物事に興味がない、あるいは楽しめない

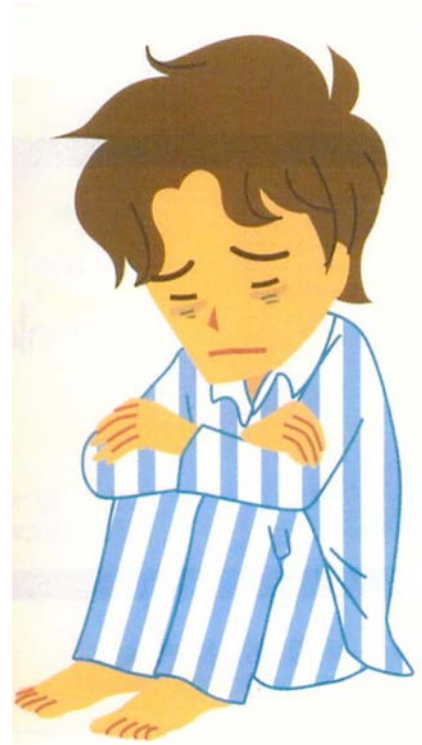
### + プラス

下記が5つ以上あり、それらがほとんど1日中、毎日、通常は2週間以上続いている。

※ 4つ以下の場合は、抑うつ状態ということになる。

- 集中力や注意力などが衰えている
- 人生の敗北者だと気に病む、  
家族に申し訳がないと感じる
- 自分を責めなくなったり、  
自分には価値が無いとってしまう
- 将来に対して悲観的な見方をしてしまう
- 自分の体を傷つけたり、  
死んだほうが良いとってしまう

### ●うつ病の診断基準(米国精神医学会DSM-5)



指導：特定医療法人北九州病院 北九州古賀病院院長・産業医科大学 名誉教授 中村 純

(日本医師会「日医ニュース：健康ふらざ No.454」より抜粋)

## クリニックからのお願いです！

春を迎えるこれからの時期、卒業・就職・転勤など様々な事情により生活環境が変わる方も多いかと思えます。

当クリニックでは、毎月「月初めには保険証の提示」をお願いしておりますが、その他にも住所や保険証が変更になった場合には速やかに窓口スタッフへお知らせ下さい。

今年は例年より春が早く訪れそうです。季節の変わり目、体調の変化には十分お気を付け下さい。



このマガジンは当クリニックホームページ(クリニック便り)でもご覧になれます。

ゆとりが丘クリニック

検索