

### ～健康都市かさま～ こころの健康づくり 「さようならストレス、こんにちはリラックス」

5月は新緑の中、爽やかで過ごしやすい季節となりました。4月に進学、就職、職場の異動、初めての一人暮らしなど環境や人間関係が大きく変わったことにより、新しい環境にうまく適応できず、心身ともに疲れが溜まっている方も多いのではないのでしょうか。

ストレスが溜まりすぎて、心身の適応能力の限界を越えると、心や体に何らかの変調や症状が現れ、SOSのサインを発するようになります。このSOSサインは自分で気づかないこともあるため、家族や職場の仲間などまわりの人が気づいてあげることも必要です。

疲れが溜まっていると感じた時には、自分に合ったストレス解消法で気持ちをリラックスさせ、生活リズムを整えることが大切です。しかし、意欲・食欲の低下、不安、不眠などつらい症状が長引く場合や重くなる時

には、精神科や心療内科など専門医にみてもらうことも必要になります。

保健センターは、本人、家族やまわりの方の心の不安を相談できる身近な窓口です。

気軽にご相談ください。

また、「心のデイサービス」として、心の病を持つ方たちと一緒にプログラム（創作活動、レクリエーション、調理等）を通して、ゆったりとした楽しい時間を過ごし、日常生活が少しでも自立できるよう支援を実施しています。



デイサービス作品展示

【問合せ】友部保健センターTel.0296-77-9145・笠間保健センターTel.0296-72-7711・岩間保健センターTel.0299-45-7888

## 笠間市立病院 新任医師の紹介

笠間市と筑波大学は、地域医療に従事する医師の養成と地域医療の充実を図るため、笠間市立病院内に地域医療教育ステーションを設置し、筑波大学附属病院から指導医と研修生を受け入れる「かさま地域医療教育ステーション推進事業」の協定を締結しました。  
この事業により、派遣された医師を紹介いたします。



やまもと ゆう  
山本由布医師

担当…内科（総合診療）

訪問診療

ごあいさつ

病気になった時だけでなく、健康を保つためのお手伝いをさせていただければと思います。皆さんがご自身の体にもっと関心を持ってもらえるような工夫をしていきます。

### 笠間市立病院 診療のご案内

#### 【診療科】

内科、外科、皮膚科

#### 【一般診療】

月曜日～金曜日

（土日・祝日・年末年始は休診）

午前8時30分～11時

午後1時～4時

#### 【平日夜間・日曜初期救急診療】

平日夜間：午後7時～9時

（土日・祝日・12月31日～1月3日は休診）

日曜日：午前9時～午後5時

#### 【問合せ】

Tel.0296-177-0034

※診療内容については、診療時間内にお問い合わせください。

