

9月病とは??

5月病をご存知の方は多いと思いますが、9月病について知っている方は少ないと思います。
そんな、日本人にはあまり馴染みのない9月病について紹介したいと思います。

【9月病の由来】

9月病は夏に長期休暇を取るヨーロッパで、休み明けに体調不良や抑うつ症状が起きてしまう状態を指したものだと言われています。日本では夏休み明けの9月に体調不良を引き起こしやすいため、9月病と呼ばれるようになりました。

【9月病のサイン】

体の症状

朝、布団から出られない
通勤・通学電車が苦痛
体がだるく感じる
頭がぼんやりする
着信への反応が鈍くなった
食欲低下や消化不良がある



心の症状

漠然とした不安がある
自分に自信が持てない
目先のことに集中出来ない
人から軽視されていると感じる
身近な人に当たってしまう
何をするにも億劫



<https://weathernews.jp/s/topics/202109/020185/> より抜粋

【さいごに】

9月だけでなく季節の変わり目は体調の変化が起こりやすい時期です。

日頃から**バランスのとれた食事・適度な運動・睡眠**を心がけて生活しましょう。

また、悩み事や辛いことがあれば1人で抱え込まず、周りの人に相談をしてください。



当院では、安全・安心で患者さんに満足していただける医療を提供するために患者の権利・責務を定めています。以下に提示いたします。

子どもの患者の権利については
こちらからご覧ください



患者の権利と責務については
こちらからご覧ください



9月1日は「防災の日」です。命を守る備えを確認しましょう。

地震や台風、豪雨など、自然災害の多い日本では「防災の日」という防災意識を高めるための日が定められています。いつ起きるか分からない災害に備えておくことが大切です。

用意しておくべき防災用品・アイテム

(1)ストックは最低3日×人数分

飲料水や食料は、最低3日×人数分の量を用意しておく必要があります。ただし、被災する範囲が非常に広いと想定される南海トラフ巨大地震に備えるには、1週間分以上の備蓄が望ましいともいわれています。

以下は、政府が推奨する備蓄品の例です。

- ・飲料水：一人1日3リットルを目安
- ・食料：ご飯（アルファ米等一人5食分）、ビスケット、板チョコ、乾パン等、一人最低3日分の食料
- ・下着、衣類 ・トイレットペーパー、ティッシュペーパー等 ・マッチ、ろうそく ・カセットコンロ

上記に加えて、ものを洗ったりトイレを流したりするためのお水や、家族構成に応じて必要になるアイテムもあります。例えば赤ちゃんのいる家庭では、ミルクやおむつ等の備蓄も必要になります。高齢者やペットのいる家庭も同様にそれぞれ必要なものをストックしておきましょう。



(2)1日に必要なお水は3ℓ

大人一人あたり1日に必要な飲料水の量は、1.2ℓといわれています。しかし、災害のための備蓄としては余裕を持って1日あたり3ℓのお水を用意しておきましょう。政府が推奨する備蓄は「一人1日3ℓを目安」としていますので「3ℓ×家族の人数×3日分」のお水が備蓄として必要です。ただし、この分量には食器洗いや湯煎等、飲むため以外に使う分は含まれていませんので飲料水以外のお水はお風呂に溜めておく等、別途用意する必要があります。



(3)ローリングストックを推奨

備蓄方法として推奨されるのはローリングストックです。ローリングストックとは、日頃から少し多めに食料等を買置きしておく備蓄方法で、賞味期限の古いものから消費し、都度買い足すことで常に一定の食料が備蓄されている状態を保つことです。ローリングストックは普段の生活の中で自然と備蓄をすることができ、ストックしていたお水や食品の賞味期限切れ等も防げるので、取り入れてみましょう。



(4)あると便利な防災用品・グッズ

用意しておく便利な防災用品やグッズも、積極的に取り入れてみて下さい。ラップやアルミホイルがあると、食器を洗う必要がなくお水の節約になります。アルファ米や温めずに食べられるレトルト食品等、現在は簡単に食べられる非常食も豊富にあるので、備蓄品の一つとしてストックしておきましょう。そのほか、予備電池が防災グッズに推奨されていますが、ポータブル電源があるとより便利です。スマホを充電したり小型家電の電源として使ったりできるので、停電時に非常に役立ちます。



季節の変わり目の体調不良に注意



気温も下がって爽やかな行楽の季節である秋

「夏場よりも過ごしやすいはずなのに、なぜか体調を崩しやすい」と感じている方はおられませんか？私も夏場よりも季節の変わり目が苦手で毎年9月下旬～11月にかけて体調を崩しやすいので今年こそは元気に乗り切りたいと思っています。



【季節の変わり目を健康に過ごすためには？】

* 体を温める

体を温めることを意識して毎日を過ごすようにしましょう。具体的には暖かい飲み物や味噌汁スープなどを飲む、お風呂に入るときにはシャワーだけではなく、お湯にゆっくりとつかる、生姜など体を温める香辛料を使う、などです。無理なく毎日の習慣にできることを取り入れましょう。



* 水分を積極的にとる

秋は夏にくらべるとのどの渇きを感じにくくなりますが、積極的に水分補給をしましょう。水分補給には常温のミネラルウォーターや白湯（水を沸騰させて冷ましたもの）がおすすめです。



* 太陽の光を浴びて運動をする

朝晩の気温が下がる9月からは、運動もしやすくなります。お散歩がてらのウォーキングを積極的に取り入れたいですね。特に朝の太陽を浴びながらのウォーキングがおすすめです。早朝の太陽を浴びることで自律神経の働きを高め、気分の落ち込みも解消することができます。



* 早寝早起きをする

早寝早起きをすることで自律神経のバランスを整え、免疫力を高めることができます。秋の夜長で、読書したり録画したドラマを見たりと、つい遅くまで起きてしまいそうになりますが、季節の変わり目の時期は、特に早寝早起きを意識して生活しましょう。



* 食事に気をつける

秋の食材を積極的に取り入れてバランスの良い食事を心がけましょう。旬の食材にはビタミン・ミネラルなどの栄養素が多く含まれています。例えば、サンマからは良質なタンパク質が摂取でき、青魚の脂には血液をサラサラにしてくれる「EPA」や、悪玉コレステロールを減らしてくれる「DHA」が豊富に含まれています。サツマイモには熱に強いビタミンCや食物繊維が含まれており、肌荒れや便秘の解消に効果的です。

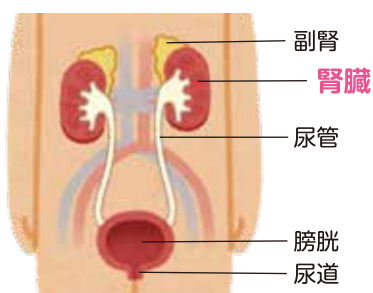


季節の変わり目の体調に注意して快適な秋を過ごしたいですね



腎臓ってどんな臓器？

腎臓は主に、血液を濾過して老廃物の除去・体に必要な物の再吸収を行い、尿として体の外に出す働きを持ちます。他にも ①血圧の制御 ②造血機能（赤血球を作る）の調節 ③体内phの維持にも関わっており体内環境の維持において重要な役割を担っています。



腎臓の断面図

左右一対で存在
そら豆の様な形の臓器
重さ：約 100 ～ 150 g



血液は腎臓の糸球体という所で濾過され原尿になり、**ボーマンのう→近位尿細管→ヘンレ係蹄→遠位尿細管→集合管→腎杯→腎盂→尿管→膀胱→尿道**のルートで外へ排出されます。

健康成人の1日の尿量は1,000～1,500ml程で一回につき200～400ml程度排尿します。正常な尿であれば、淡黄色透明を示し微かな芳香臭を感じます。

【尿検査について】

健康診断などでも行われる尿検査は、簡単かつ体への負担も少ない（無侵襲的）検査です。検査内容としては、尿比重、ph、タンパク、糖、ビリルビン、潜血、白血球などを検査しています。また、顕微鏡で尿の状態を実際に観察する尿沈渣検査という検査も行っています。

適切な採取方法

1. 採取前に手を洗う
2. 最初の尿は捨てて、中間の尿を採取する
（バイ菌やゴミの混入を減らすため）
3. 検査前24時間程度はビタミン入りの飲み物・サプリの摂取を控える
（ビタミン C は尿検査で使う尿試験紙に影響を与えるため）



正確な検査を行うために、適切な尿の採取にご協力をお願いします。

災害拠点病院について

八幡病院は成人と小児の救命救急センターである事はご存知の方が多いと思いますが、災害拠点病院でもあります。敷地内には北九州市消防局の常設型救急ワークステーションが設置されており、災害時に迅速な連携活動が行える体制です。詳しくは北九州市立八幡病院のHPに掲載されています！



お彼岸に小豆を使ったお菓子を食べるのには理由があり、小豆の赤い色は邪気を払うとされ昔では貴重品であった砂糖を使用した物をお供えすることでご先祖様への敬意や感謝の気持ちを伝えるためだといわれています。3月のお彼岸は春に咲く牡丹の花にちなんで「ぼたもち」といい、こしあんで作られ、9月のお彼岸は秋に咲く花にちなんで「おはぎ」といい、粒あんで作られています。最近ではどちらも年中スーパーなどで見かけますよね。こしあんの方が作るのに手間がかかるそうですよ。皆さんはどちらがお好みですか？

7B 病棟 看護師 岸野 宏美