

# かしそく新聞

～訪問診療 編～

かつしか心身総合クリニック

## 「かかりつけ医」として在宅療養をサポート致します。



### 春のストレスにご注意を！

季節も変わり、新年度が始まりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？気温、職場、人間関係など環境変化の多いこの時期は知らず知らずにストレスがたまりがちです。

ストレス時には脈が速くなる、血圧が高まるなど交感神経の活動が高まります。一時的な反応であれば、人間が生き延びるための都合の良いシステムなのですが、長く続くと当然体は消耗していきます。

また、ストレスから解放されリラックスしている時に高まるはずの副交感神経への切り替えがうまくできなくなるなど自律神経の調節障害も生じ、気付いたら無意識に体に力が入り続け、不眠、頭痛、胃潰瘍や肩こりなど様々な不調が引き起こされます。

自律神経の切り替えが難しくなっている場合は、ぎゅっと目をつぶり全身に力を入れてから、ストンと力を抜く動作を繰り返してみてください。緊張を緩める感覚が実感でき、自律神経の調節に良いといわれています。あとは、気の合う人とのおしゃべり！ストレスは吐き出すことが一番です。皆様が毎日気持ちよく元気に過ごされるよう願っています。（永井副院長）

### 編集後記～スタッフのつぶやき～

皆様もニュースなどで既にご存じかとは思いますが、昨今サイバー攻撃のリスクが高まっており、このほど、国からも対策強化の要請があったばかりです。聞くところによりますと、規模の大小に関係なく、攻撃されると既存のシステムが作動しなくなり、身代金を払わなければ情報が流出してしまうそうです。新年度を迎えるにあたり、当院ではサイバーセキュリティ強化対策工事を行いました。これからも皆様に安心していただけるように努力して参りますので、どうぞよろしくお願いたします。（先月号は休刊しました。）

医療財団法人ファミリーユ

かつしか心身総合クリニック

〒125-0041 葛飾区東金町 1-41-1 桜井ビル 2階

①外来：心療内科＝大川昭宏院長、永井妻子副院長  
内科＝駒形清則医師（第2・第4火曜のみ）

②訪問診療

内科＝駒形清則医師

駒形明紀医師(非常勤)

精神科＝米谷充医師(非常勤)

神経内科＝今井壽正医師、西岡健弥医師(非常勤)

※詳しくはホームページをご覧ください、お電話にてお問い合わせ下さい。

TEL03-3627-0233