

ストレスと上手に付き合う法

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

皆さん、ストレスは健康の敵だと思いませんか。ストレスに対する面白い話を紹介します。

一つ目の研究。

被験者はストレス反応が有用なものだと教えられました。

心臓がバクバクするのは準備している証拠、速い呼吸は脳にたっぷり酸素を送っている。

そう考えたら被験者は不安が軽くなり、自信を持つことができました。

そしてなんと身体的反応も変わりました。

典型的なストレス反応の場合、心拍数が上がり血管が収縮するため、慢性のストレスは心血管疾患の原因になります。

でも、「ストレス反応＝有用」と考えた被験者の血管は収縮しませんでした。

心臓はドキドキしていたが健康的で、これって喜びや勇気に満ちているときの反応に非常に近いのです。

二つ目の研究。

調査対象はアメリカ人の成人約1000人。

まず彼らに過去1年のストレスの度合いと彼らが友人や隣人を助けるために費やした時間を聞きました。

更に、その後5年間で誰が死んだか調査しました。

貧乏、家族の危機など大きなストレスを経験した場合、死亡リスクは30%アップ。

しかし、他人の面倒をよく見る人はストレスで死亡リスクが増えませんでした。

他人を思いやることは体にいいのです。

そして、ストレスが有用なものだと捉えることは、こう言っていることにもなります。

「私は人生の試練に打ち勝つ自信がある、それに苦しいときでも私は一人じゃない。」

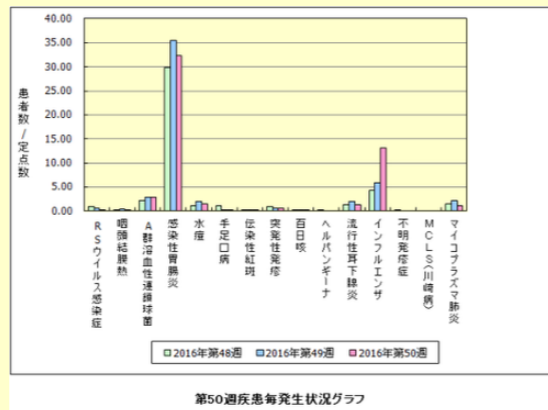
(2014.4.9, NHK スーパープレゼンテーション「ストレスと上手につきあう法」)

(所長 小沢 浩)

八王子市の感染症発生状況

感染性胃腸炎が流行しています。手洗いうがいと吐物や糞便の処理に注意して感染を予防してください。

インフルエンザも出ていますので手洗いうがい、マスクの着用などで感染予防をしてください。



えほんの紹介

「ファインディング・ドリー」

スーザン・フランシス作

忘れんぼのドリー可愛いです♪

みんな個性があって助け合っていてとても癒されます。

看護師 藤岡 由夏



1月の診察予定

月	火	水	木	金	土	日
						1 休診
2 休日診療	3 休診	4 小沢浩 積田	5 積田 河野	6 小沢愉理 河野	7 休診	8 休診
9 休診	10 小沢愉理 横山	11 小沢浩 AM中村 積田	12 積田 河野	13 小沢愉理 河野	14 休診	15 休診
16 AM中村 野村 河野	17 小沢愉理 横山	18 小沢浩 積田	19 積田 河野	20 小沢愉理 河野	21 休診	22 休診
23 AM中村 野村 河野	24 小沢愉理 横山	25 小沢浩 AM中村 河野	26 積田 河野	27 小沢愉理 河野	28 休診	29 休診
30 AM中村 野村 河野	31 小沢愉理 横山					

2月の診察予定

月	火	水	木	金	土	日
		1 小沢浩 積田	2 積田 河野	3 小沢愉理 河野	4 休診	5 休診
6 AM中村 野村 河野	7 小沢愉理 横山	8 小沢浩 AM中村 河野	9 積田 河野	10 小沢愉理 河野	11 休診	12 休診
13 AM中村 野村 河野	14 小沢愉理 横山	15 小沢浩 積田	16 積田 河野	17 小沢愉理 河野	18 休診	19 休診
20 AM中村 野村 河野	21 小沢愉理 横山	22 小沢浩 AM中村 河野	23 小沢愉理 河野	24 小沢愉理 河野	25 休診	26 休診
27 AM中村 野村 河野	28 小沢愉理 横山					

注:1/2は八王子市の休日診療日のため点滴・レントゲンなどの処置は行えません。

*2/23(木)積田医師は休診となります。小沢愉理医師の代診となります。

外来診療のお知らせ

- こども相談外来
お子さんのこと、何でもご相談ください。
(診察時間：30分)
・水曜日14時～15時 (第2水曜日は休診)
担当：小沢浩 (小児精神科)
 - 月曜日11時～11時30分
11時30分～12時
担当：中村由紀子 (小児科医)
 - けいれん外来
(診察時間：30分)
・月曜日9時～9時30分
10時～10時30分
担当：中村由紀子 (小児科医)
- *不定期に休診となる場合がありますのでご了承ください。
- ◆予約制になりますのでお電話でお問い合わせください。
TEL：042-634-9559

予防接種のお知らせ

- 各種予防接種行っています。
- スケジュールなど分からないことはご相談ください。
- ◆予防接種は完全予約制になりますのでお電話でお問い合わせください。
TEL：042-634-9008

お知らせ

日本脳炎のワクチンが不足しています。
リスクが高い方、接種期限が近い方を優先に接種させていただいております。
ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

島田療育センターはちおうじ

こどもクリニック えみんぐ

TEL：042-634-9008

〒193-0931 東京都八王子市台町4-33-13

(八王子市小児・障害メディカルセンター内)

(HP) www.shimada-ryoiku.or.jp/shima8