

院長より

今年にあんのうらクリニックを表す文字は「躍」です。あんのうらクリニック並びにグループホーム「ばせり」とともに「躍進」し、スタッフの「活躍」によってさらに「飛躍」し、さらなる「高み」を目指して「躍動」していきます。



外来より



冬になると発症増える「ウインターブルー」

うつ病の中に、秋から冬にかけて毎年症状があらわれる「季節性うつ病」があります。日照時間が短くなる10～11月にかけて症状があらわれはじめ、日差しが長くなる3月頃になると回復するというサイクルがあるため「ウインターブルー」とも呼ばれます。

<季節性うつ病を緩和するための3つの対処法>



① 自宅を明るくする

季節性うつ病の改善に必要なのは自然の光により多く当たることです。冬は日照時間が短いいため太陽光を浴びることは難しいことです。代わりに自宅を明るくして体内時計を調節し、生体リズムを整えることが大切です。

② 運動を習慣化する

活発な運動によって気持ちをコントロールする「ドーパミン」が分泌され症状が改善されます。日光のもとで早歩きするだけでも効果が得られます。



③ 「ToDoリスト」を作り整理する

やるべきことが山積みになると気分も下がってしまいますが、リストを作成し順序良くきちんと整理されていると、落ち込みや憂うつ感が緩和できます。

■当院の診療の待ち時間について

重症な患者様の診療や検査結果の説明などで、順番が前後することや待ち時間が長くなる場合がございます。どうぞご理解とご協力をお願いいたします。



スタッフ紹介



受付 入江ルミ

趣味・・・スーパー銭湯通い

皆様へ一言・・・慌て者ですが、頑張りますのでどうぞ宜しくお願い致します。



看護師 加茂 幸子

趣味・・・スポーツ(現在バレーボールをしています)、旅行

皆様へ一言・・・昨年10月から勤務させていただいています。これからも明るく元気に頑張りますので、宜しくお願い致します。



看護師 本田 裕子

趣味・・・読書、映画鑑賞

皆様へ一言・・・プライベートでは3歳と8歳の子どものママをしています。笑顔を忘れず頑張ります。宜しくお願い致します。



どうぞ宜しくお願い致します。

