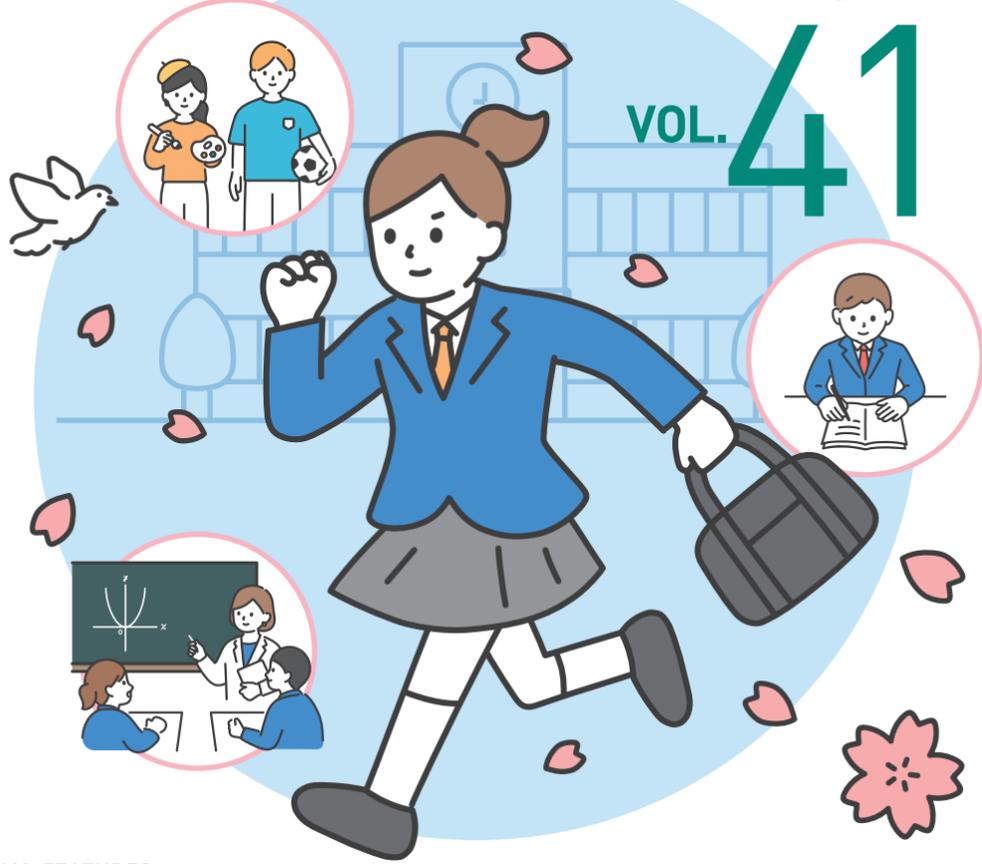


いこころ

VOL. 41



SPECIAL FEATURES

春に向けた体と心の整え方 長引く体調不良はかかりつけ医に相談



今回お話しいただいた先生

濱口 杉大 先生 (はまぐちすぎひろ)
福島県立医科大学総合内科・総合診療学講座
主任教授



3月から4月は、卒業や入学、クラス替えなど、自分を取りまく環境がガラッと変わる時期。ワクワクする反面、無意識に緊張が続いて心身に疲れがたまりやすくなります。「五月病」という言葉もありますが、実は本当の不調はもう少し後にやってくることも。自分のコンディションをチェックしながら、新しい生活を楽しんでいきましょう。

新生活でよく見られる不調のサイン 「食欲がない」と感じたら要注意!

春は季節の変わり目で、気温差が激しく体調管理が難しいシーズンです。気象庁のデータ(2023年)でも、3月から5月の平均気温の差は9.5℃もあり、1年で最も変化が激しい季節といえます。

高校生の皆さんは、進学や進級、新しい部活や勉強など、初めて経験する変化が重なります。期待に胸を膨らませる一方で、ずっと緊張が続いて心や体に負担を感じることも少なくありません。

さらに思春期は、心身が急激に成長する時期。ホルモンバランスが変

化しやすく、新しい人間関係のストレスなども加わって、体調に異変が出やすいのです。それでも体力のある高校生は、変化をチャンスと捉えて「頑張ろう!」と張り切ってしまうことが多いでしょう。しかし、無理をしすぎると後からドッと不調が現れます。

特に「食欲がわからない」「体重が増えない、あるいは減っている」といった変化は大切なサイン。自分は大丈夫だと過信せず、小さな変化に目を向けてみましょう。まずは自分と、一緒に過ごす家族の体調もあわせて確認してみましょう。

こんな症状があるかどうかをチェック

- | あなたの症状 | 家族の症状も聞いてみよう |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> 持病がある家族に微熱がある |
| <input type="checkbox"/> 食べる量が減った | <input type="checkbox"/> 運動していないのに胸の辺りに筋肉痛がある |
| <input type="checkbox"/> 体重が落ちた | <input type="checkbox"/> 軽い胸焼けが続く |
| <input type="checkbox"/> 立ち上がるとめまいがする | <input type="checkbox"/> 肩やあごに痛みが広がる |
| <input type="checkbox"/> 経験したことのない頭痛がする | |
| <input type="checkbox"/> 下痢や便秘が続く | |
| <input type="checkbox"/> 体のだるさが続く | |
| <input type="checkbox"/> 眠れなくて困る | |



2

疲れや心の不調は6月以降にやってくる 4月の「ちょっとした無理」が原因かも？

4月は環境が新しくなり、新鮮な気持ちでスタートを切る人が多いはず。最初は気合も入っているため、多少の睡眠不足や無理も「大丈夫!」と乗り切ってしまうがちです。

でも、自覚がないまま頑張りすぎたツケが回ってきやすいのが、実は5月から6月なのです。

「五月病」という言葉を聞いたことがありますよね。大型連休明けに

「なんとなく体がだるい」「やる気が出ない」「眠れない」といった、モヤモヤした症状が出ることを指します。3月から4月の変化の中で生活リズムが乱れ、その疲れが蓄積して爆発してしまうのです。

実際には、疲れや心の不調は6月以降に本格化することが多いのです。高校生の皆さんは少くらい体調が悪くても、新しい環境に慣れようと努力を優先してしまいがち。それ

自体は素敵なことですが、寝不足なのに早起きを続けたり、微熱があるのに無理して登校したり……そんな「小さな無理」を積み重ねていませんか？

「そのうち休もう」と思っているうちに体調管理がおろそかになり、緊張の糸が切れて不調を自覚するのが6月ごろ。早い段階から、こまめに自分の体調を振り返る習慣をつけましょう。



3

症状が悪化したり長く続いたら 迷わず近くのクリニックへ相談しよう

ちょっとした不調の多くは、生活リズムを整えてたっぷり睡眠をとれば解決します。それでも、もし症状が長引いたり悪化したりする場合は、迷わず近所のお医者さんを頼りましょう。

例えば「食欲がない」「食べる量が減って体重が落ちた」というのは、育ち盛り的高校生にはあまり見られない症状です。これが続くようなら一度受診してみてください。大きな病院へ行く必要はありません。まずはワクチンを打ったことがある近所の内科や、家族が通っているような身近なクリニックで十分です。

不調に多いのが「片頭痛」です。朝起きた時から心臓の音に合わせてズキズキ痛み、数日続くこともあります。これまでにない痛みを感じたら相談してみましょう。今は良いお薬もたくさんあります。また、ストレスで自律神経が乱れ、下痢や便秘を繰り返す「過敏性腸症候群」もよくある悩みです。おなかの痛みが続くなら、我慢せずに受診を。

このほか、立ちくらみや不眠、体のだるさも「春の疲れ」のサイン。なかなか治らない時は医師のアドバイスをもらうのが一番の近道です。

4

家族みんなのかかりつけ医を見つけよう ワクチン接種などがいいきっかけに

「近所のお医者さんに相談して」と言われても、高熱やケガ以外で病院に行く機会は少ないですよ。「かかりつけ医を持ちましょう」と言われても、ピンとこないかもしれません。

おすすめなのは、以前ワクチンを打ったことがあるクリニックを訪ねることです。一度でも行ったことがあれば、相談のハードルも低いはず。看板に書かれている「内科」「消化器科」などの科目にこだわりすぎず、まずは行きやすい場所を選んでみてください。地域の医師はいろいろな

症状を診ているので、まずは全体的な相談に乗ってくれます。

もう一つは、家族が通っているクリニックを教えてください。親や兄弟、祖父母が通っていれば、家族の体質などを知っている「かかりつけ医」として、より親身に診てくれるでしょう。もし詳しい検査が必要なら、すぐに専門の大きな病院を紹介してくれるので安心です。

忙しい新生活ですが、持ち前のやる気を大切にしつつ、「休むことも予定のうち」と考えて自分をケアしてあげてくださいね。

スムーズな診断のためにお医者さんに伝えよう

いつから?

When



症状が始まった時期と、新生活の開始との関連

どんな?

What



症状の種類と頻度

例 キリキリとした痛み 毎日や〇〇の時 など

何をした?

Tried



受診までに試したこと

例 市販薬を飲んだか 効果はあったか など



症状だけでなく、生活全体やストレス状況も考慮して診断を行います。新生活の状況を遠慮なく伝えることが、適切な治療への近道です。



自分で判断できないときは相談窓口

福島県の救急相談窓口

#7119 24時間受付

急な病気やけがをした際、応急手当の方法、受診や救急車要請の必要性について専門家による助言が受けられます。



チーム医療とは？

1人の患者さんに対して、さまざまなスキルを持った医療スタッフが連携して、治療やケアに当たることです。福島県医科大学附属病院では、日々さまざまなチームが活動しています。

第8回 感染対策チーム (ICT)

患者さん、職員を感染症から守る

行状況、薬剤耐性菌の発生の有無などです。

医療スタッフに感染対策を徹底させるのもICTの大切な役割で、例えば手洗いや消毒による手指衛生の実施やマスクの適切な着用などを確認しています。

年間計画を立てて研修会なども実施しています。



注射や採血をした後の注射器の針にキャップをかぶせるときに起こります。現場にはキャップをしなくても安全に捨てられる廃棄物容器を置いていますが、それを使わないと起こりやすい事故です。きちんとした手順を踏むよう、頻繁に伝えています。

また、子供に多い麻疹・風疹・水痘・流行性耳下腺炎や結核などの患者さんと接することもあるため、日頃から職員に注意を呼びかけ、感染予防の取り組みも行っています。

ICTのメンバーは患者さんとはほとんど接しませんが、患者さんと医療スタッフの安全・安心をいつも支えています。

※ ICT=Infection Control Team
CNIC=Certified Nurse in Infection Control

医師、看護師、薬剤師たちとともに病院内の感染状況をチェック

感染制御部では、患者さんを感染症から守るとともに、患者さんと接する医療スタッフの感染予防にも取り組んでいます。その活動を推進するのが感染対策チーム (ICT) で、医師、感染管理認定看護師 (CNIC)、薬剤師、検査技師などでチームを組んでいます。

感染予防対策はさまざまです。まず、院内でどのような感染症が発生しているかを監視しています。点滴や尿道カテーテル、人工呼吸器、手術後の傷の感染管理、インフルエンザなどの流

病棟のスタッフらと常に連携しスタッフの感染予防にも力を入れる

実際には各部署にリンクスタッフと呼ばれる人が中心となってICTと連携し感染対策の推進を行っています。リンクスタッフは各部署に1名ずつ配置されており、ICTと連携し、感染対策の指示や教育を行います。リンクスタッフは月1回の感染対策会議に参加して、院内感染状況を共有したり、新たな感染対策などを学んでいます。

職員の安全を守るための職業感染の管理もICTの大切な仕事です。多いのは針刺しです。

知識とスキルを磨き感染管理6カ月以上の学習の後に資格試験

感染管理認定看護師 (CNIC) は日本看護協会が認定する資格で、病院などの医療機関で患者さんや医療スタッフの感染を予防するための高度な知識とスキルが必要とされています。看護師として医療機関に5年以上勤務し、3年以上の感染対策実務経験のある看護師が、指定された教育機関で6カ月以上学習し、修了することで認定審査の受験資格が得られます。認定審査に合格して、ようやくCNICとなるわけですが、教育機関への入学から認定証交付まで、2年近くかかることもあります。

CNICの仕事の柱は、患者さんを感染から守ることに加え、患者さんと直接接する職員、病院を維持する多くの委託業者の感染予防です。水道水の水質、空調や換気の設備管理もICTの仕事で、こうした関連業者との連携も担当しています。

この方々に聞きました!

小針 朱子さん

(こばりしゅこ)
福島県立医科大学附属病院
感染管理認定看護師



感染管理認定看護師の仕事

ICTメンバーや病院スタッフの調整役

ICTメンバーとの情報共有を担う現場の感染リスクを下げる指導も重要

ICTは週に1度、病棟や外来、手術室、集中治療室などの現場での感染対策の実施状況の確認を行っています。ICTの中でCNICは他のメンバーとの情報共有や調整する役割を担っています。

病棟や外来などの現場では各部署のリンクナースが感染対策のロールモデルになるべく活動しています。感染症の患者さんが発生した場合や感染対策で悩んだ場合はCNICに相談し、CNICが現場でアドバイスすることがあります。



医療者が感染する可能性もあるので、个人防护具 (PPE) の正しい装着法を指導することもあります。PPEとは感染を防ぐための手袋やマスク、ゴーグル、ガウンなどで、間違った装着をすると感染の危険もあるからです。

現場のリンクナースとも密に連携し支援することがCNICの役割でもあります。

※PPE=Personal Protective Equipment

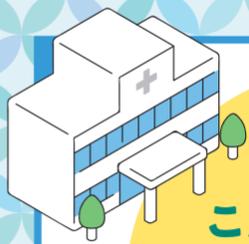
北島 光希さん

(きたばたけみつき)
福島県立医科大学附属病院
感染管理認定看護師



もっと知りたい人は
こちらをチェック ▶
<https://www.fmu.ac.jp/home/kangobu/scene/team/>





どんな役割 こんな役割

福島県立医科大学
総合内科・
総合診療医センター
VOL.20



第20回は、福島県立医科大学総合内科・総合診療医センターについてご紹介します。ここは一言でいうと「総合診療医の育成を通して、福島の医療の未来を創る」場所です。

総合診療医

複雑な時代に求められる「全身を診るプロ」

現代の医療は高度に専門分化していますが、その一方で「どの診療科に行けばいいかわからない」という悩みや、心身両面のサポートを必要とする患者さんが増えています。総合診療医は特定の臓器だけを診るのではなく、患者さんの心や生活、そして家族や地域までを「丸ごと」診る専門家です。知識と対話の力を道具としてあらゆる相談の窓口となり、最適な医療を提供する役割が、今の福島には不可欠です。

育成の役割

福島の医療を担う「志」を育てる

当センターは単なる診療部門ではなく、次世代の医療を支える総合診療医を育てる拠点です。学生や若手医師が医療の原点である「診察」と「対話」の技術を磨き、自信を持って地域へ飛び出していけるようサポートしています。確かな診断力を持った医師を一人でも多く育てること。それが、福島の医療体制を長期的に強化し、質の高い医療を維持するための最も重要な役割だと考えています。

社会への貢献

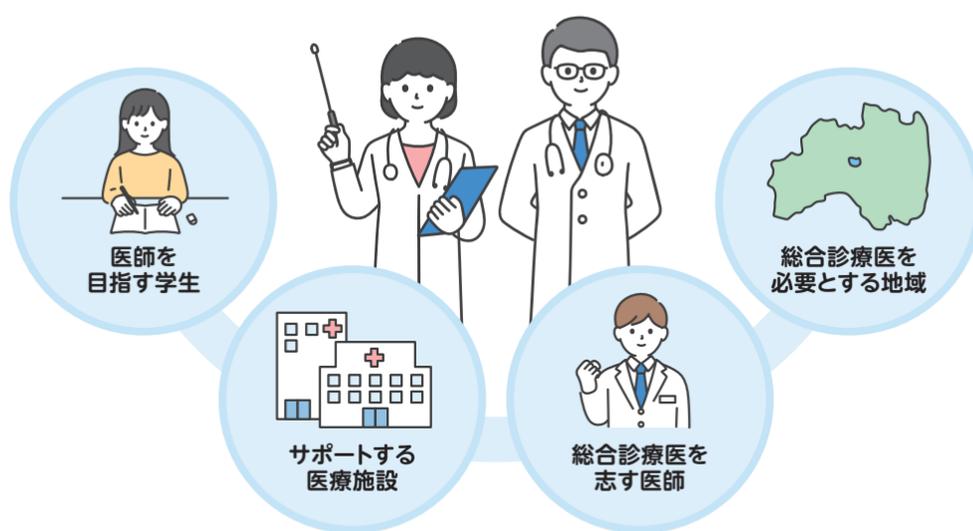
誰もが安心して暮らせる

地域医療の「土台」となる

総合診療医の役割は目の前の患者さんを

治すことだけではありません。地域の行政・介護・福祉機関などと連携し、地域全体の健康を守る役割も担います。優れた総合診療医が各地で活躍することで、小さな町村であっても、住み慣れた場所で最期まで安心して暮らせる社会が実現します。福島の「安心の土台」を支え続ける。私たちのセンターが果たすべき最大の使命です。

「困っている人を支えたい」「生まれ育った地元に貢献したい」。私たちと一緒に学び、成長しながら、大好きな福島の未来と一緒に創っていきませんか？



INFORMATION & TOPICS

NEW

福島から世界へ。 福島医大で、一生モノの宝を見つけよう

2026年1月、昨年に続き、世界トップクラスの大学であるアメリカのハーバードT.H. Chan公衆衛生大学院から学生や教員約20名が、3週間近く福島を訪れました。震災と原発事故の現状と課題を正しく理解し、本学への視察と報告会の中で、学生らとも熱い意見交換を行いました。本学は、世界が注目する福島の地で地域に根ざしながら、世界とつながる人材を育てる大きな窓口となっています。



地元の誇りを見つけて、世界の希望へ一歩を踏み出しませんか。皆さんが、将来どう生きるかを考える大きなヒントになるはず。ここ福島医大から、世界へつながるチャンスにチャレンジください！

詳しくはこちら https://www.fmu.ac.jp/about/global/news/harvard/20260120_Harvard.html



NEW

福島県医師会から 「かかりつけ医について」のお知らせ

皆さんのご家庭では、かかりつけ医を決めていますか。お元気な方でも、予防接種や健康診断で年に数回は医療機関を受診されると思います。そのとき近くの同じクリニックを受診していたら、そこがかかりつけ医になれる



です。かかりつけ医は普段の健康状態を把握し、病歴や体質を知り、適切な診断と治療が可能となり、精密検査の必要な場合は、最適な病院を紹介してくれます。

日本医師会では毎年「日医かかりつけ医機能研修」を行い、臨床医としての新しい知見を学べる機会を設けています。「あそこなら安心」と思える「かかりつけ医」を決めておくことをお勧めします。

詳しくは、日本医師会の「かかりつけ医について」をご参照ください。

詳しくはこちら <https://share.google/afB75leyqywjTNni>

