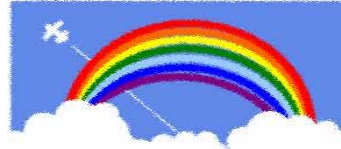




# たけおクリニック通信

## 院長 竹尾浩紀からご挨拶

5月になりました。



さて、5月といえば・・・「5月病」でしょうか！

これは大学に入りたての学生さん・新社会人さんに5月頃に多く見られ、一般に知られるようになったものです。新しい生活に夢中である間はいいが、それが一段落する5月頃に、知らず知らずのうちに蓄積されていた心身の疲れや、新しい環境や人間関係などについていけないストレスのせいで、やる気が出ない、ふさぎこんでしまうなどの状態になることをこう呼ばれます。また、新社会人さんの場合は、新人研修などが終わって実際の仕事を始めた後の6月頃に見られることが多いため、「6月病」などと呼ばれる場合もあります。

実はこの5月病は病院などで使われる正式な病名ではありませんし、きちんとした定義もありません。医学的に考えると、このように環境の変化についていけないことで起きる病気として「**適応障害**」というものがあります。ですから、適応できないことが原因の病気ですので5月だけでなく、夏休みを終えた9月頃や異動後など、季節に関係なく限定していません。もちろんそれ以外の病気の可能性もあります。気分の異変などが続くようでしたら、一度ご相談ください。

寒暖の差が激しい日が続いています。体調に注意され無理なくお過ごしください。

## 身体測定のおはなし



「体をはかる歴史」は古く、インドムガル王朝時代のある王様が、毎年誕生日に体重を測って、国民に報告していたことが起源とされています。

「体をはかる歴史」が大きく前進したのは1935年。ヨーロッパはすでに、身長と体重の比率によって、人の健康状態を示そうとした試みがスタートしていました。これがBMIです。BMIの値は、信頼性は高いのですが、肥満という視点から見ると十分ではありませんでした。

そこで、次に着目したのはCT検査です。CT検査の登場により、内臓脂肪の存在に注目されました。

今日では、皮下脂肪よりも内臓脂肪が多い人の方が、生活習慣病への罹患度が高いということが明らかになってきました。

何事にも「**バランス**」は大事ですね。



## 5月13日は母の日

母の日のシンボル、カーネーション。

カーネーションの花言葉は、色によって意味が違います。赤いカーネーションの花言葉は「**真実の愛**」。白は「**尊敬**」。ピンクは「**感謝**」を意味するといわれています。赤いカーネーションに限らず、花言葉からいろいろな色のカーネーションを選んだり、お母さんの好きな花を選んだり、または花に限らず、お母さんが好きなスイーツなどをプレゼントする人も多くなっています。

HAPPY  
MOTHER'S  
DAY!



## 休診のお知らせ

**5月16日(木)**は学会出席の為、臨時休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願い致します。

ありがとう



最後までお読みいただきありがとうございました。これからも発刊を頑張りますので、どうぞよろしくお願ひ致します。第24号もお楽しみに！

2013年5月発行 第23号

たけおクリニック 院長 竹尾 浩紀  
〒154-0004 東京都世田谷区太子堂 4-22-7 森住ビル 3F  
TEL : 03-5433-3255 FAX : 03-5433-3256  
HP: <http://www.takeo-clinic.com/>

