

身近なうつに気付く

誰でも、物事が思うようにいかないときなどは、気分が落ち込むことがあります。しかし、大抵は、気晴らしをするなど、その人なりの対処方法で過ごす、時間がたつうちに、憂うつな気持ちから抜け出していきます。

ときは、「年のせい」「疲れているだけ」とか「甘えている」「怠けている」と決めつけず、早めに精神科・心療内科など専門医を受診して、正しい診断のもと、適切な治療を受けることが必要です。

うつ病は、決して特別な病気ではありません。一生のうち約1〜2割の人がかかるといわれる普通に見られる病気です。しかし、放置しておくくと重症化してしまうことも少なくありません。確実に治るまで、治療をきちんと受けてください。

うつ病を疑うサイン ～自分が気付く変化～

- ・ 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- ・ 何事にも興味がわかず、楽しくない
- ・ 疲れやすく、元気がない(だるい)
- ・ 気力、意欲、集中力の低下を自覚する
- ・ 寝つきが悪くて、朝早く目が覚める
- ・ 食欲がなくなる
- ・ 人に会いたくなくなる
- ・ 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
- ・ 心配ごとが頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- ・ 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- ・ 自分を責め、自分は価値がないと感じる

など



- ・ 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ・ 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- ・ 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ・ 周囲との交流を避けるようになる
- ・ 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- ・ 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ・ 飲酒量が増える

など

ところが、何もする気がしないとか、気分が落ち込む状態が毎日続くと、次第に日常生活に支障をきたすようになります。この状態が2週間以上続いたときは、うつ病にかかっている可能性があります。今まで楽しめていたことが楽しめない、物事に集中できないといった症状のほか、食欲がない、眠れない、頭痛、めまい、腰痛など身体にも症状が出てきます。このような

本人や家族だけでなく、職場では身近にいる上司や同僚が、その兆候に気付いたら、早めに専門医に相談し、安心

ひまわりエプロン会 ってなあ〜に？

食生活改善を中心として、健康づくりボランティアの活動を展開しようと(牛窓地区は『かぼちゃの会』河崎富加代表)を旧幹事11人で、すでに結成、市全体の会として栄養委員OBが6月に総勢23人で『ひまわりエプロン会』を立ち上げました。わたし自身、19年間栄養委員をさせていただき、この3月に次の方へバトンタッチしました。そんな折、市健康づくり推進課より「瀬戸内市の『元気づくり』を引き続きしてもらいたい」との話があり、旧幹事の中から



みんなで協力しながら、手際よく調理

「『食育』を通じた仲間づくりを継承していきましょう!」と話がまとまり、会の結成となりました。

メタボリック症候群などと流行語ともなっている昨今、生活習慣病予防の大切さ、健康に良い食生活をするために、市の特産物を使って(地産地消)7月、10月、2月の公民館講座を引き受けました。

7月第一回目、長船町公民館で牛窓の南瓜、冬瓜(トウモロコシ)を使っての講座。多少心配もありましたが、参加した皆さんから「簡単に作れておいしい」と言われ、エプロン会としても元気が出ました。10月は長船のお米を、2月は邑久のカキを使つての予定です。

皆さん、奮つてご参加ください! わたしたちも皆さんの知恵を借り、工夫し、地域の特産物を使った料理を残していきたいと思っています。会員も地域の健康づくりのお手伝いや、子ども料理教室、男性料理教室など栄養委員さんと協力して「せとうちの母の味」「栄養委員の味」を継承していきたいと思っています。



ひまわりエプロン会
会長 岸 花子さん
(長船町福岡)

旬の ごちそう



【けんちん汁】

●材料(4人分)

- 里芋(いちょう切り) 3個
- 玉ネギ(薄切り) 40g
- ニンジン(いちょう切り) 40g
- コンニャク(短冊切りにし、下ゆで) ... 40g
- 木綿豆腐(水気を絞り、大きめにつぶす) 1/4丁
- 生シイタケ(薄切り) 4枚
- ネギ(小口切り) 1/2本
- ショウガ(ショウガ汁に) 20g
- だし汁(コンブ・カツオだし) 600cc
- ごま油 小さじ2
- しょうゆ 大さじ2
- 塩 少々

●作り方

- ① 濃いめにコンブ・カツオだしをとる。
- ② 鍋にごま油を熱し、豆腐とネギ、ショウガ以外の材料を炒める。
- ③ ②にだし汁を加え、野菜が軟らかくなったら、しょうゆで調味をし、豆腐を加える。
- ④ 最後にネギとショウガ汁を加え、仕上げる。

市栄養委員会 長船支部

野上成子さん(長船町飯井)

里芋のおいしい季節になりました。里芋のとりみが、口当たりをよくし、ショウガを入れて、サッパリと仕上げました。不足しがちな野菜をたくさん入れて、作ってみてください。

