



ご存じですか？ うつ病のサインを



皆さん、うつ病について考えたことがありますか？ うつ病は、何らかの原因で気分が落ち込み、活力が乏しくなり、その結果、心身のあちこちに不調が現れる病気で、誰もがかかるかも知れない身近な病です。

体にもおかしい状態が現れます。風邪のひき始めの症状と同様、「ちょっと体調がおかしい」といった感じで、少し無理をすれば家事や仕事ができ、日常生活も普通に行えるため、ほとんどの人がうつ病を疑うことなく生活しています。

係の変化、もともとの性格や行動パターン、環境などが原因となり、相互に関係し合っていると考えられています。うつ病の予防には、次のようなことが有効です。

また、次のような症状が2週間以上続くときは、身近な人に付き添ってもらうなどして、早めに精神科など専門の医療機関を受診しましょう。

● **うつ病のサインを見逃さない**
うつ病では、心はもとより憂うつな状態が回復せず長く続いてしまう病気なので、他の病気と同様に治療と休養が必要になります。早期発見、早期治療することで早く回復できますが、遅れると、日常生活や社会生活に支障を来し、本人も周りの人も辛い思いをすることになります。

● **うつ病を予防するために**
うつ病になるきっかけは一つではありません。職場や家庭のストレス、過労、対人関係

● **適切な治療を受けましょう**
うつ病は、本人が気付いて

● **適切な治療を受けましょう**
うつ病は治る病気です。うつ病の症状を正しく理解し、



歯のホワイトニングって？

歯が変色してくる原因には、タバコやコーヒーなどによる着色、加齢によるもの、生まれつきの歯の色、虫歯や修復物の変色などさまざまです。

虫歯や修復物の変色は治療が必要ですが、それ以外に歯を白く美しくする方法として、歯の表面に付着した歯石や着色などの汚れを専用の器具で取り除くクリーニングと、歯のエナメル質内部に作用して歯そのものの色を薬剤で化学的に白くするホワイトニングがあります。

ホワイトニングは、加齢に伴う変色や生まれつきの歯の色なども歯を全く削らずに白くすることが可能です。(先天性の重度の変色などホワイトニングできない場合もありますので、歯科医とご相談ください)

ホワイトニングを経験した多くの人が「歯を大切にできるようになった」「歯に対する意識が高まった」と言っています。ホワイトニングをしてから、歯に対する意識が高まり歯や口腔内の衛生状態が

良くなると、体全体の健康にもいい影響があります。歯が白く、口元が美しくなることでより明るく積極的になり、その人の性格にも影響してきます。

薬剤を使ったホワイトニングは、厚生労働省で認可された安全性の高いものですが、妊娠中や授乳中の人にはできない場合もありますので、必ず歯科医にご相談ください。



ホワイトニング施術前



ホワイトニング施術後

瀬戸内市歯科医師会

旬のごちそう



【里芋まんじゅう】

- **材料(4人分)**
- サトイモ 400g
 - (A) かたくり粉 大さじ4
 - 砂糖 大さじ1
 - 塩 少々
 - イワシのつみれ団子 (4個分)
 - (B) イワシのすり身 4尾分
 - ネギ(みじん切り) 大さじ1
 - ショウガ汁 少々
 - みそ 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ1
 - かたくり粉 大さじ2
 - 卵 1個
 - (C) だし汁 200ml
 - 砂糖 小さじ2
 - 薄口しょうゆ 大さじ1
 - みりん 大さじ1.5
 - 酒 大さじ1.5
 - 水溶きかたくり粉 大さじ2
 - ユズ 少々

- **作り方**
- サトイモをゆでてつぶし、(A)を混ぜ、4等分にし、それぞれラップの上に広げる。
 - (B)をすべて混ぜ、丸めて4等分にし、熱湯でゆでる。
 - ①の上に②を乗せ、ラップで包み、蒸し器で5~6分蒸す。
 - 調味料(C)を火にかけ、水溶きかたくり粉でとろみを付ける。
 - ③のラップをはずして器に盛り付け、④のあんをかけてユズを飾る。

市栄養委員会 牛窓支部
太田知江さん (牛窓町鹿忍)



今が旬のサトイモは、胃腸に優しい食材です。イワシのつみれ団子をエビや鶏団子に変えてもおいしいですよ。