



もっと知って欲しい「心の病気」



最近、なんとなく続いている気分やからだの不調。このちよつとした変化は、もしかしたら、「うつ病」のサインかもしれない。

精神的なストレスが多い現代社会にあって、うつ病は大きな社会問題でもありません。ストレスは、気付かないうちに蓄積していき、過剰にたまるとうつ病に悪い影響を及ぼします。

うつ病は「心のかぜ」と呼ばれるほど誰でもかかる可能性のある病気です。いくつかの要因が重なり、気分の落ち込みや憂うつな状態が回復せず、長く続いてしまう病気です。

はつきりとした原因は分かっています。脳内の神経伝達物質が正常に働かなくなり、

病気の状態を引き起こすと考えられています。病気を正しく理解し、適切な対応をすることが大切です。

うつ病の症状

次のような症状が長く続くと人は要注意です。

- 気分が落ち込む
- 今まで楽しめていたことが楽しめない
- 疲れやすくなる
- 寝つきが悪くて、朝早く目が覚める
- 気力、意欲、集中力が低下した状態が続く

身体的症状として、眠れない・疲労感・頭痛・食欲低下などの症状

毎日の小さなイライラに対しては、スポーツ・趣味・レジャーなど、自分なりのストレス解消法を見つけておくことが大切です。

少し深刻な問題に対しては、問題を整理して、解決のための選択肢を考えるようにしましょう。自分の手に余る深刻な問題に直面して、ストレスを感じたときは、独りで抱え込まず、家族や友人（必要な時は専門家）などに相談し、対策を考えることが必要です。社会生活で受けるさまざまなストレスを少しでも軽減するために、睡眠や休養をしっかり取り、心身をじゅうぶんに休ませましょう。

うつ病は治る病気です。まずは、保健師などの専門家に相談し、必要に応じて専門の医療機関を受診しましょう。うつ病は、本人が気付かないこともあります。周りの人がうつ病のサインに気づき、日常の仕事や家事が困難になるなどの症状があれば、休養を勧めるなど配慮を忘れないことが必要です。

こころの健康づくり県民講座

▷日時 11月6日(金)
午後1時30分～3時

▷場所 ゆめトピア長船

▷演題 イキイキ生きる
～こころの健康づくり～

▷講師 佐藤創一郎慈恵病院精神科医

■問い合わせ先
備前保健所
☎086-272-3934

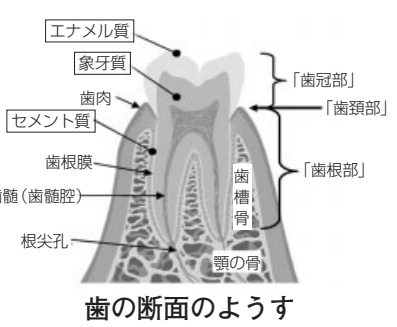
本市では、精神科専門医による精神保健福祉相談や、臨床心理士によるこころの健康相談を実施しています。本人が相談に来れない場合、家族による相談もできます。気になる症状がある人は、お気軽にご相談ください。詳しくは、本紙「くらしの情報」コーナーをご覧ください。

デンタルコラム

人の歯の構造について

人の歯は外形的に「**歯冠部**」と「**歯頸部**」と「**歯根部**」に区別されます。生歯の歯冠部は、口の中に露出しているその表面はエナメル質で覆われています。

エナメル質は、上皮が変化したもので歯冠部の外表にあり、エナメル小柱とその間を満たす物質からなり、水分が少なく乳白色または黄白色をしています。電気の不良導体であり、硬さは*モース硬度計で6～7度で水晶の硬さと同じくらいで96～98%の無機質と2～4%の有機質からなっています。歯根部の表面はセメント質に覆われています。セメント質はモース硬度計で4～5度であり、65%の無機質と35%の有機質からできています。歯を縦に切るとその中央に歯の外形を縮小したようなやわらかい組織の歯髄があります。歯髄の入っている間隙を歯髄腔と呼びます。歯髄は、顎の骨の中から進入した細い神経や血管とさまざまな細胞と体液からなっています。歯髄が正常に機能しているとその歯は生きているといわれます。



歯の断面のようす

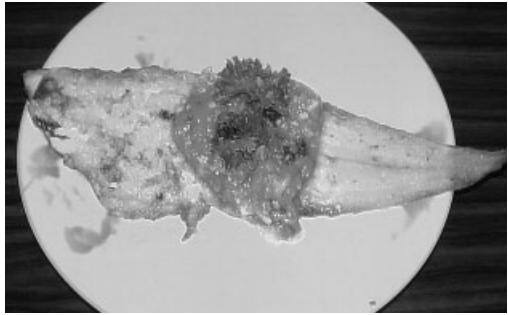
顎の骨とつながっている根尖孔以外の部分は象牙質に包まれています。象牙質は象牙細管と間質からなっています。象牙質は骨細胞のない骨組織のようなものとなっていて不透明な淡黄色で、硬さはモース硬度計で5～6度となり、骨より少し硬く弾力に富んでいて電気にはエナメル質と同じく不良導体で、28%の有機質と72%の無機質からなっています。歯冠部と歯根部の境を歯頸部といいます。歯と顎の骨との間には歯根膜という組織があり、歯と骨を歯根膜繊維でつないでいて、クッションのような役割をしています。

このように歯は小さなものですが、結構複雑な構造をしていますのでどの部分が欠けても、異常が起こっても上手に食べることができなくなります。大事な歯を大切に長持ちするように手入れを良くしてください。なお、歯についての疑問は、かかりつけの歯科医へお問合せください。（*鉱物の硬度を調べるための計測器で、一般に1～10段階で表示されます。10は最も硬い鉱物で、ダイヤモンドです）

瀬戸内市歯科医師会

瀬戸内市の味

【ゲタのムニエルトマトソース】



◆材料(4人分)

- ゲタ 4尾
- 塩・こしょう 少々
- 小麦粉 適宜
- サラダ油 大さじ1
- バター 大さじ1
- パセリ 適宜

【トマトソースの材料】

- 完熟トマト 2個
またはホールトマト缶 1缶
- タマネギ 1/4個
- ニンニク 1かけら
- サラダ油 大さじ2
- 塩・こしょう 少々

●作り方

- ① トマトは湯むきして、細かく刻む。
- ② タマネギとニンニクはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を香りが出るまで炒める。①を加え、焦げないように混ぜながら半量になるまで煮詰め、塩・こしょうで薄めの味に整える。
- ④ 下処理をしたゲタに塩・こしょうをし、小麦粉を薄くまぶす。サラダ油とバターを入れ、熱したフライパンで色よく焼く。
- ⑤ 皿に盛り、トマトソースを掛け、パセリを添える。ソースに刻んだパセリを散らす。

柴田 順子さん
(牛窓町漁協女性部)

これからゲタの美味しいシーズンになります。いつもは煮付けて食べることが多いですが、ムニエルにしてトマトソースを掛けると、臭みが消えて子どもでも食べやすくなります。

