



健康づくり推進課：0869-26-5962
瀬戸内市民病院：0869-22-1234

こころの不調に 気づいていますか 早めに専門機関に相談しましょう

近年、こころの病気になる人が急増しています。厚生労働省の調査によると、精神疾患で医療機関にかかっている人の数は、全国で300万人以上にのぼります。

こころの病気といえば、うつ病をイメージする人が多いかもしれませんが、他にも統合失調症やパニック障害、躁うつ病、強迫性障害、薬物依存症など、さまざまな病気があり、症状も個人によってさまざまです。

いづれも、誰もがかかる可能性があります。特別な病気ではありません。こころの病気を抱える人々が地域で共に安心して暮らせる社会を築いていきましょう。

そのためには、私たち一人一人が、自分にも関係のある問題として、こころの病気に

ついて正しく理解することが大切です。

早めの対応が大切

ストレスを受けて、気持ちが落ちこんだり、イライラすることは誰にでもあることです。つらいときや、体調がすぐれないときには、眠れなかったり、食欲がなくなることもあるでしょう。こうした症状があるからといって、こころの病気とは必ずしも言えません。しかし、特に理由もないのに気持ちが不安定になるなど、こころの不調が長く続く場合は、専門機関に相談することを勧めます。

こころの病気もからだの病気と同じように、早い時期に適切な治療や社会的な支援を受けた場合ほど、回復しやすいことが分かっています。

こころの病気は、長い時間を掛けて付き合っていくものもあります。また適切な治療を続けることで、症状を上手にコントロールしながら生活できるものもあります。

気になる症状が長く続くときは、
専門機関に相談しましょう！

気分が沈む……ゆううつ
何をしても元気が出ない

イライラする、怒りっぽい

理由もないのに、
気持ちが落ち着かない、
不安な気持ちになる

胸がどきどきする、息苦しい



何度も確かめないと気がすまない……

周りに誰もいないのに、
人の声が聞こえてくる

誰かが自分の悪口を言っている……

何も食べたくない、食欲がない

なかなか寝付けない、熟睡できない
夜中に何度も目が覚める

自分では症状に気づきにくいこともこころの病気の特徴の一つです。皆さんの周囲に、以前と比べて様子が気になる人はいませんか。もしも、気になる症状が長く



く続いたり、生活面で支障が出てきている人が身近にいる場合には、専門機関に相談するように勧めてください。

ひとりで抱えず相談を

こころの健康について相談できる身近な機関として、市役所や保健所があります。市と岡山県備前保健所では、電話や面談による相談、保健師による家庭訪問などを実施しています。相談者の状況を詳しく聞いて、その人に合った

相談機関や、利用できる支援制度などを紹介する場合もあります。

また、定期的に専門家による個別相談も実施しています。市や保健所の実施している各種相談の日程や会場は、本紙くらしの情報にも掲載しています。一人で、または家族だけで悩みを抱えずに、ぜひ相談してください。

■相談先

健康づくり推進課

岡山県備前保健所保健課

☎086-272-3934

病院コラム

鶏眼と胼胝



鶏眼

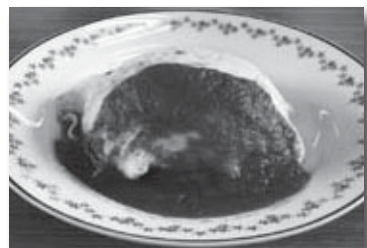
一般的には、**鶏眼**は「うおのめ」、**胼胝**は「たこ」と呼ばれています。圧迫・摩擦などの機械的刺激が皮膚に加わるにより生じる限局性の角質増殖です。鶏眼は、増殖が

奥に向かい円錐型となり、深部に骨が存在します。痛みが強いですが、円錐型に切り取ることで劇的に軽快します。足底疣贅（いぼ）との鑑別が必要です。胼胝は、角質増殖が扁平に上方に向かいます。こちらも削れば直ちに症状が軽快します。どちらも簡単な処置ですが、皮膚を必要以上に傷つけないためにも受診をお勧めします。（外科医 三浦謙造）

■問い合わせ先 瀬戸内市民病院

瀬戸内市の味

トマトごはん



- ◆材料（5人分）
- トマト（300g）
 - 水（450cc）
 - スライスハム（50g）
 - 砂糖・塩（適量）
 - A
 - 固形スープの素（1個）
 - 塩（少々）
 - 米（3合）
 - タマネギ（1/2個）
 - 卵（4個）
 - ケチャップ（大さじ1）

◆作り方

- ①米は洗ってザルにあげる。タマネギはみじん切り、ハムは1cm角に切る。トマトは洗ってへたをとる。
- ②炊飯器に①と水、調味料Aを入れて軽く混ぜて炊く。炊き上がったトマトの皮を取り除き、トマトをくずしながら全体をさっくりと混ぜ、器に盛る。
- ③卵に砂糖と塩を混ぜて薄焼き卵にする。ごはんの上のせ、好みでケチャップをかける。

今月のレシピは

三宅幸子さん（JA岡山女性部せとうち支部）です

トマトは本来夏が旬ですが、ハウス栽培により年中採れるようになりました。ミニトマトは県内で瀬戸内市が有数の産地です。生で食べるのがおいしいですが、加熱しても抗酸化作用のあるリコピンは壊れないので、色々な料理に利用してみてください。炒めたトマトに卵を流してスクランブルエッグにしてもおいしいのでやってみてください。



栄養士からのワンポイント

トマトには、グルタミン酸という旨味成分が豊富に含まれていて、日本食の昆布だしのような役割を持っています。この旨味成分は加熱して凝縮されるとさらに旨味を感じやすくなるので、炒め物やスープなどに利用するとおいしさが増します。また、トマトの酸味には、クエン酸やリンゴ酸などがあり、肉料理や魚料理のにおいを消して、野菜の味を引き立てる効果があります。トマトを買うときには、全体に赤くはりとつやがあり、へたがびんとしていて、切り口が緑色でみずみずしいものを選びましょう。