



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

きちんと眠れていますか 不眠は心のSOS信号

あなたは、最近きちんと眠れていますか？
誰にでも眠れない日はあります。しかし、その状態が休日も含めて2週間以上毎日続いているようなら、こころのSOS（うつ）のサインかもしれません。

うつ病って？

うつ病とは、ひどく落ち込んだり、楽しさを感じられなくなったりして、日常生活に支障をきたす病気です。こころのバランスをつかさどるために、脳の中の神経は重要な働きをしています。うつ状態の時には、脳内の神



経と神経を結ぶ脳内神経伝達物質（セロトニンなど）が減少するため、機能低下を起しているといわれています。厚生労働省の調査によると、生涯に約15人に1人はうつ病を経験しており、ありふれた病気の一つですが、多くの人は、病気が気づかなかつたり、治療を受けずにいるという結果が出ています。

うつ病と睡眠

うつ病と不眠には、深い関係があります。うつ病にかかると、疲れているのに眠れない、夜中や朝早くに目覚めてしまうなど、ほとんどの人が睡眠に障害がでます。2週間以上続く不眠はこころのSOS信号です

うつの自己チェック

厚生労働省の「うつ対策推進方策マニュアル」には次のようなうつの自己チェックがあります。
□生活に充実感がない

- 今まで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- これまでは楽しめたことが、今ではおっくうに感じる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- 理由もないのに疲れたように感じる
- 2つ以上当てはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いていて生活に支障が出ている場合、うつ病の可能性を考えてみてください。

うつ病を気力で克服するのは困難です。「うつかな…」と思ったら、放っておかず、早めに専門機関に相談しましょう。自分の周りの人が眠れなくて困っている時にも、早めの相談を勧めましょう。市でも、こころの健康相談や精神保健福祉相談を開催していますので、ご利用ください（本紙20、21ページ参照）。

■問い合わせ先 健康づくり推進課

健康で365日のマーチが完成

市では、市民に健康の大切さ、特定健診を受ける重要性を伝えるため、市内で健康に関する取り組みや活動を行っている人に呼び掛け「健康で365日のマーチをつくろう会」を9月に立ち上げました。

同会では、生活習慣病予防の勉強会を行い、歌いやすく、伝わりやすくを念頭に、歌詞や体操を考えてきました。完成した「健康で365日

のマーチ」は、「三百六十五歩のマーチ」に合わせた替え歌となっており、生活習慣病予防の3要素「食事」「運動」「こころの安心」などを盛り込んで、受診を勧める内容となっています。



セットちゃんも一緒に披露

は、松井稔さん（邑久町福山）の声を合図に、14人の会員が、元氣よくビシッと合った体操を会場に集まった約130人の前で披露しました。

参加者からは、「なじみやすい歌ですね」「地域でもできるかしら」との声を聞くことができました。

この「健康で365日のマーチ」はこれからがスタートです。市内で広め、健診や健康を考えるきっかけとし、同時に楽しく運動を勧めていくことにしています。

地域や会社などで興味のある人は、健康づくり推進課までお問い合わせください。

■問い合わせ先 健康づくり推進課

健康で365日のマーチの曲に合わせて

健康は 自分で守る
だから 健診 行きましょう
体重測定 腹囲も測定
内臓脂肪は大丈夫？
年に一度の 健康診断
さそって みんなで 行きましょう
あなたが 健康で みんなも安心
笑顔の花が さくでしょう
腕をふって 足をあげて
けんしん けんしん
みんなが 一緒にいこう へい
けんこう けんこう
せとうち けんこう

※「三百六十五歩のマーチ」の曲に合わせて

瀬戸内市の味

かき 牡蠣ご飯



◆材料（4人分）

- うるち米（2.8合）
- カキ（300g）
- ユズ（適量）
- 酒（大さじ2）
- 砂糖（小さじ2）
- もち米（0.2合）
- 青ネギ（3～4本）
- 薄口しょうゆ（1/5カップ）
- だしの素（少々）
- 水（2合）

◆作り方

- ①うるち米ともち米を洗い水につけておく。
- ②ユズは皮をむき千切り、青ネギは小口切りにする。
- ③鍋に水と調味料とカキを入れ、あくを取りながら煮る（煮すぎないように）。
- ④カキはザルにとる。
- ⑤ボールに布巾を敷いて煮汁をこし、冷ます。
- ⑥鍋に米を入れ、煮汁に水を加え、米と同量の水加減で炊き上げる。
- ⑦炊き上がったら、カキをのせ10分蒸らす。
- ⑧寿司桶に移し、青ネギを混ぜユズをのせる。

今日のレシピは

横山藤恵さん（邑久町漁協女性部）です



カキは、必須アミノ酸、ミネラル、ビタミン、コラーゲンなどが多く含まれ「海のミルク」ともいわれています。体に良い物がいっぱい詰まっています。牡蠣ご飯は昔から作られている簡単な料理です。一度作ってみてください。

栄養士からのワンポイント

瀬戸内市の特産物の中でも知名度の高いカキは血液のバランスを保つ力が強く、また消化吸収のよいエネルギー源であるグリコーゲンに富み栄養に満ちた食品です。旬である冬場に和風、洋風、中華と楽しみましょう。