



## あなたの睡眠は快適ですか？ 長引く不眠はこころのSOS



睡眠は、食事や運動とともに健康を維持するためには、欠かせないものです。睡眠は、心身の疲労回復をもたらすとともに、記憶を定着させる、免疫機能を強化するといった役割ももっています。健やかな睡眠を保つことは、活力ある日常生活につながります。

あなたは、快適な睡眠がとれていますか。

### 心身の健康に欠かせない睡眠

睡眠時間が足りないと、イライラが募ったり集中力が低下しやすくなって、仕事のミスや、事故の原因になることがあります。

また、不眠はこころの病気の一症状として現れることが多く、近年では、特に無呼吸

を伴う睡眠の問題が、高血圧、心臓病、脳卒中などの生活習慣病を悪化させる要因としても注目されています。

### うつ初期症状としての不眠

不眠は、眠るのに適した時間帯に、眠るのに適した環境で、眠ろうと寝床に入っているのに、寝つきが悪かったり、何度か目が覚めたり、睡眠が浅かったりして睡眠がとれない状態です。

そのために寝床の中で苦しむことになり、次の日には心身の不調が起こってきます。

不眠は、うつ病の初期症状としても現れます。「疲れているのに眠れない」「夜中や早朝に目が覚めてしまう」など、不眠の兆候が2週間以上続くようであれば、こころが

SOSのサインを出しているのかもしれない。

### うつの自己チェック

うつ病は、ひどく気分が落ち込んだり、楽しさを感じられなくなり、日常生活に支障をきたす病気で、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紹介されています。

### うつの自己チェック

- 毎日の生活に充実感が  
ない
- これまで楽しんでや  
れていたことが、楽  
しめなくなった
- 以前は楽にできてい  
たことが、今ではおっ  
くうに感じられる
- 自分が役に立つ人間  
だと思えない
- わけもなく疲れたよ  
うな感じがする

これらの状態のうち、2項

目以上が、2週間以上ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている場合には、うつ病の可能性がありますので、早めに専門機関に相談しましょう。また、自分では症状に気づきにくいこともあり、周囲の人が気づいたら、相談するよう勧めましょう。

市では、精神科医師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。

本人が相談に来られない場合は、家族による相談も受け付けています。相談の日程や会場は、本紙くらしの情報に掲載していますので、ご確認ください。

また、市と岡山県備前保健所では、保健師による面談や電話・家庭訪問による相談も実施していますので、気軽に相談してください。

■ 問い合わせ・相談先  
健康づくり推進課  
備前保健所  
☎086・272・3934

## 健康になるために☆自分のための☆運動入門教室

生活習慣病予防のためには、バランスのとれた食事、禁煙の実践と並んで、日常生活の中の適度な運動は欠かせません。

市では、ミニ健康講話や無理なく行える運動などの紹介を行う「健康になるために☆自分のための☆運動入門教室」の参加者を募集します。

▽開催時期 9月27日(木)

～平成25年3月7日(木)

(全14回シリーズ) 下表参照

### ▽開催場所

ゆめトピア長船

### ▽参加費

1,000円(資料代・実習代を含む)

### ▽対象者

瀬戸内市在住で40

### ▽応募期限

9月18日(月)

### ▽問い合わせ・応募先

健康づくり推進課

回	日時	内容
1	9月27日(木) 9:30～11:30	・オリエンテーション ・講話「健康になる健康のお話」 講師：市職員(保健師) ・健康体力チェック
2	10月4日(木) 9:30～11:30	
3	10月18日(木) 9:30～11:30	・演習「楽しくためになる運動」 講師：為房真由美氏(健康運動指導士)
4	11月1日(木) 9:30～11:30	
5	11月15日(木) 9:30～11:30	
6	11月29日(木) 9:30～12:30	・講話「健康になるための食事(その①)」 講師：市職員(管理栄養士)
7	12月6日(木) 9:30～11:30	・演習「楽しくためになる運動」 講師：為房真由美氏(健康運動指導士)
8	12月20日(木) 9:30～11:30	・演習「筋肉、関節をしなやかにするための講座」 講師：市職員(理学療法士)
9	12月27日(木) 9:30～12:30	・講話「健康になるための食事(その②)」 講師：市職員(管理栄養士)
10	平成25年1月17日(木) 9:30～11:30	
11	平成25年1月31日(木) 9:30～11:30	・演習「楽しくためになる運動」 講師：為房真由美氏(健康運動指導士)
12	平成25年2月7日(木) 9:30～11:30	
13	平成25年2月21日(木) 9:30～11:30	
14	平成25年3月7日(木) 9:30～11:30	・健康体力チェック ・調理実習 ・復習とまとめ

## 瀬戸内市の味

### かぼちゃ春巻き



### ◆材料(10本分)

- 栗カボチャ(400g)
- 干しシイタケ(中4枚)
- 豚ひき肉(120g)
- ネギ(1本)
- 春巻きの皮(10枚)
- サラダ油(大さじ1)
- 塩(小さじ3分の1弱)
- コショウ(少々)
- 小麦粉(大さじ1)
- 揚げ油(適量)

### ◆作り方

- ①カボチャは種と皮を取り除き、2センチ厚さのいちよう切りにする。耐熱皿に並べてラップをし、500ワットの電子レンジで約3分加熱する。熱いうちにつぶす。
- ②干しシイタケは水でもどしておく。軸を取り、みじん切りにする。ネギもみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ネギを炒める。香りが出たら干しシイタケ、豚ひき肉の順に加えて炒める。塩とコショウで味を付ける。
- ④①に③を加えて混ぜる。冷めたら10等分にし、春巻きの皮に長細くのせて包む。巻き終わりを同量の水で溶いた小麦粉でくっつけて止める。
- ⑤170℃に熱した揚げ油できつね色になるまで揚げる。(具は加熱してあるので皮がパリッとすれば良い。)

### 今月のレシピは

藤原慶子さん(瀬戸内市栄養委員会牛窓支部)です

好みでレモン汁をつけていただく、サッパリとしておいしいです。カボチャの具の中心にチーズを入れて巻くと、ほくほくしたカボチャの甘味がおやつにもお好みの味になります。カボチャは加熱してつぶしたものを60℃程度に分けて平らにし、ラップに包んで冷凍しておく、サラダやポタージュ、コロッケなどに利用できとても便利です。



### 栄養士からのワンポイント

瀬戸内市はカボチャの産地で、6～8月にかけて出荷されます。サツマイモと同様に、でんぷんを糖に変える酵素を持っているので、しばらく貯蔵したり、低温で加熱することにより甘味が増します。丸ごとであれば、風通しのよい涼しいところで1～2カ月ほど保存できます。切ったものは種とわたを取り、ラップをして冷蔵庫で保存します。