

## こころの健康だいじょうぶ？

「最近、わけもなく疲れた感じがする。」「毎日の生活に充実感がない。」「これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった。」というようなことはありませんか？このような症状が2週間以上、ほぼ毎日続いて、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考えられます。

### うつ病って、どんな病気？

うつ病は特別な病気ではなく、だれもがかかるといわれています。うつ病は、喜怒哀楽を感じたり、考えたり、行動を起こしたりする脳の働きに故障が生じ、憂鬱になったり、頭の回転が悪くなったり、やる気が出なくなったりする病気です。「考えがまとまらない」「集中できない」「記憶力が落ちる」などのこころの症状ではなく、「頭が痛い」「肩がこる」「眠れない」「便秘がち」などのからだの症状が強いことで、なかなか気づきにくい場合もあります。

また、高齢者ではうつ病の症状は、初期の認知症の症状と区別がつきにくく、適切な治療を受けずに悪化してしまう場合も増えています。

うつ病は早めに適切な治療をすれば回復する場合が多い病気です。自分や家族、周囲の人の気になる症状に気づいたら、よく話を聴き、専門の医療機関に相談することが大切です。

### クイズに挑戦！意外と知らないうつ病の正体

**Q1** ストレスが続くと…

- a：誰でもうつ病になりうる
- b：弱い人だけがうつ病になる

**Q2** 日本人が一生のうちうつ病になる割合は…

- a：15人に1人
- b：150人に1人

**Q3** うつ病の時には…

- a：気持ちが沈む、意欲の低下など精神症状のみがでる
- b：精神症状の他に不眠や倦怠感などの症状を伴うことが多い

**Q4** うつ病や抑うつ状態になったら…

- a：病気に打ち克つためにより一層頑張らなければいけない
- b：ゆっくり休み、専門医(精神科医)と相談した方がよい

**Q5** うつ病を治療せずに放っておくと…

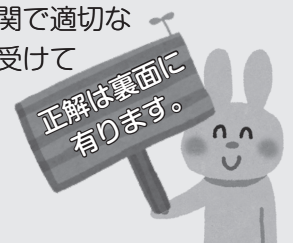
- a：重症化することもある
- b：ほとんどは自然に治る

**Q6** うつ病は誰でもかかるもので…

- a：早期に治療すればよくなる
- b：治療に反応しにくい

**Q7** うつ病の人の多くは…

- a：うつ病であることに気づかず、受診していない
- b：医療機関で適切な治療を受けている



[平成16年1月うつ対策推進方策マニュアル(厚生労働省)より]

……………大切な『いのち』を守るために～私たちにできること……………

日本では、昨年24,025人が自殺で亡くなっており、登別市でも10人が自殺で命を落としています。自殺をした人の8割が何らかの精神疾患を抱えており、中でもうつ病の人の割合が高かったとの報告があります。ひとりで悩みを抱え込み、だれにも相談できずに自殺という行動を起こす前に、身近にいる人が「こころのSOS」にいち早く気づき、良い方向へ導くことがとても大切です。かけがえのない命を守るために、あなたの勇気と行動が必要です。

**気づく** 周りの人の変化に気づき、声をかける

**聴く** 相手の言葉にじっくり耳を傾ける

**つなぐ** 早めに専門家に相談するよう勧める

**見守る** 温かく寄り添いながら見守る

ひとりで悩まないために

～心の健康を支援する主な相談窓口はこちら



◆こころの健康相談  
統一ダイヤル

(内閣府:平日9:00~21:00)

☎0570-064556

◆北海道  
いのちの電話

(24時間対応)

☎011-231-4343

◆室蘭保健所  
保健推進課健康支援係

(平日9:00~17:00)

☎0143-24-9846

◆登別市保健福祉部  
健康推進グループ

(平日9:00~17:30)

☎0143-85-0100

\*クイズの正解 Q1~a Q2~a Q3~b Q4~b Q5~a Q6~a Q7~a



寒い冬こそ、しっかり食べよう! 野菜1日350g!



野菜に多く含まれるビタミン類には、体を温め、カゼを予防する働きがあります。寒い冬に野菜がたっぷり入った鍋などを食べる事は、とても理にかなっているのです。野菜を積極的に摂ることで、からだの健康はもちろん、こころの健康にも良い働きがあるとされています。

冬は野菜の値段が高くなる時期ですが、そんな時でも、きのこや冷凍野菜等を活用すれば、上手に野菜を食べる事ができます。今回は、簡単・手軽に作ることができる野菜たっぷりなレシピを紹介します。



すぐできる!! 簡単野菜レシピ



◆冷えた体を温める! あさりとしめじの和風チャウダー(1人分: 99Kcal)

材料(4人分)

- しめじ・・・1パック
- ミックスベジタブル・・・大さじ3
- あさり缶・・・小1缶
- サラダ油・・・小さじ1
- 豆乳・・・400ml
- 水・・・200ml
- 固形コンソメ・・・1個
- こしょう・・・少々
- しょうゆ・・・小さじ1
- 片栗粉・・・小さじ2

作り方

- ①鍋にサラダ油を入れ、ほぐしたしめじを炒める。
- ②鍋にミックスベジタブルとあさりを汁ごと加え、豆乳・水・コンソメ・こしょう・しょうゆを加え、味を調える。
- ③片栗粉を水で溶き入れ、とろみをつける。

疲れた時には温かいスープでほっと一息つきましょ。包丁を使わずに作れます。コーン缶やツナ缶を使ったり、豆乳を牛乳に変えてもおいしくいただけます。



◆野菜プラス1品! レタスの塩昆布サラダ(1人分: 25Kcal)

材料(4人分)

- レタス・・・1/2玉
- 塩昆布・・・4g
- ごま油・・・小さじ2
- 黒こしょう・・・少々

作り方

- ①レタスは洗い、太めの千切りにする。
- ②レタスと塩昆布、ごま油、黒こしょうを混ぜ合わせる。

レタスにはラックコピコリンという気持ちを落ち着かせる成分が含まれています。多めに作って常備菜にしてもOKです。



●次回は登別市食生活改善推進員協議会のオリジナル野菜レシピを紹介します!