

心の病気で 悩んでいませんか

心の病気でひとりりで悩んでいませんか。心にも休養が必要な時があります。まずはご相談ください。

3月は「自殺対策強化月間」です。わが国は毎年3万人以上が自殺により命を絶っており、自殺で亡くなる人が交通事故で亡くなる人の約7倍にもなっています。

山口県でも同様に平成10年から急激に自殺者が増え、それ以降400人前後の人々が自ら命をたっています。自殺者の性別では、男性が女性の2〜3倍多く、年齢別では40〜60歳代が特に多くなっています。（警察庁統計資料より）

自殺は、さまざまな要因が絡み合っておこると考えられています。その中でも健康問題、特にうつ病が関係していることが多いとされています。



うつ病とは

うつ病は誰でもかかる恐れのある病気で、脳内の神経機能に異常が起きている状態をいいます。うつ病になると、絶望感や自責感が強くなるため、自殺のリスクが高まります。うつ病に早く気づき、治療することは自殺のリスクを減らすことにつながります。

うつ病の主な症状

身体の変化がみられる…食欲がなくなり・頭痛・めまい・腹痛・不眠・体のだるさなど
気分や意欲の変化がみられる…気力がなくなる・気分が沈む・感情が不安定・自分を責めるなど
また、この他に疲れているのに眠れない、食欲がなく体重が減少している、考えが堂々巡りになり前

に進まない等の状態が2週間以上続く時は早めに専門医療機関（精神科・心療内科）を受診しましょう。

うつを防ぐ日常生活

- 日々の生活の中で、強いストレスを受けたり、ストレスが長く続いたり重なったりすると、体や心にさまざまな影響があらわれます。健康な生活を保つために、次のようなことに気をつけましょう。
- 1日3回の食事、早寝早起き等の生活のリズムを守りましょう
 - 知人や友人との交流を楽しみ、人と話をしましょう
 - 趣味や生きがいを楽しみ、積極的に外出しましょう
 - 1日30分以上体を動かしましょう

心の悩みで困った時は…

保健センターでは、毎月第4水曜日に「こころの相談」を実施しています。予約の必要はありませんので、どうぞご相談ください。

【こころの相談】

- 時間 午後1時30分〜午後3時
- 場所 高齢者いきいき館
- 問合せ先 保健センター
☎ 52-4999



★りんごムース★

生クリームを使わないヘルシーなムースです。チーズの優しい風味とりんごの歯ごたえをお楽しみください。

材料（4人分）

りんご	(1/3玉) 80g
砂糖	大きじ1
クリームチーズ	50g
プレーンヨーグルト	100g
砂糖	大きじ2
りんごジュース	100ml
粉ゼラチン	(1袋) 5g
ミントの葉	適量

作り方

- ① りんごは皮をむいて、5mm角に切る。鍋に入れ、砂糖（大きじ1）を加えて弱めの中火でしんなりするまで煮詰める。
- ② クリームチーズは、電子レンジに20秒ほどかけてやわらかくする。ボウルに移してヨーグルトと砂糖を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ 別の鍋に、りんごジュースを入れて弱火にかけ、フツフツと沸いてきたら、水（大きじ1）でふやかしたゼラチンを加えて、完全に溶けるまで混ぜる。
- ④ ③が冷めたら、②に加えて均等に混ぜ、①の2/3量を加えて混ぜる。
- ⑤ 冷蔵庫で1〜2時間冷やし固め、残りの①とミントの葉を上に乗る。

1個分の栄養価

エネルギー	…102kcal
たんぱく質	…3.1g
脂質	…4.9g
カルシウム	…40mg
塩分	…0.1g

食生活改善推進協議会

いただきます