

はればれ通信



日射しが、ようやく春めいてきましたね。
雪の下で出番を待っていた野の草や花が、芽吹いてきているのでしょうか？
緑の季節の訪れが待ち遠しいです。

「うつ病とは・・・」

— 誰もがかかりうる病気です —



悲しみや不安、空しさといった憂うつな気分は誰しも経験するものですが、こうした心の状態が長い間続き、回復せずに経過し、日常生活に支障をきたしてしまう病気のことをいいます。

自分や家族には、関係ないことと思いませんか？

うつ病を予防するためには、病気のことをよく知ることではないでしょうか。

◆こんなサインに気をつけましょう

(自分が気づく変化)

1. 悲しい、憂うつ、沈んだ気分
2. 何事にも興味がわかず、楽しくない
3. 疲れやすく、元気がない(だるい)
4. 無気力、意欲、集中力の低下
(おっくう、何もする気がしない)
5. 寝付きが悪くて、朝早く目がさめる
6. 食欲がなくなる
7. 人に会いたくなくなる
8. 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
9. 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
10. 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
11. 自分を責め、自分は価値がないと感じるなど

(周囲が気づく変化)

1. 以前と比べて表情が暗く、元気がない
2. 体調不良の訴え(体の痛みや倦怠感)が多くなる
3. 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
4. 周囲との交流を避けるようになる
5. 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える
6. 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
7. 飲酒量が増えるなど

あてはまる
ことが
あったら
相談してね。





ハーブティーを楽しんでみませんか!!

当部の「心の健康づくりフォローアップ研修会」で、ハーブティーについて学びました。

香りの効果で、リラックスしていただきたいと思って計画したのですが、いろいろな効果があることも知りました。例えば、カモミールは身体を暖めリラックスさせてくれるので、寝る前に飲むと効果的だそうです。

試飲では、フルーツ系のミックスハーブをいただきましたが、気分転換になりました。

ティーパックが市販されていますので、お手軽に楽しめますよ。

ただし、お薬を飲んでいる方は、飲み合わせについて、主治医の先生とご相談してくださいね。



☆キャベツとニラの卵炒め（４人分） ご飯がすすむメニュー

<材 料>

キャベツ	1/4玉
ニラ	1束
卵	3個
砂糖	大さじ1
めんつゆ	大さじ2
酒	適量
油	適量

<作り方>

- ①フライパンに油を熱し、ニラとキャベツを炒める。
 - ②しんなりしたら、といた卵にめんつゆと砂糖、酒を入れ、フライパンに卵を注ぎ込み、やさしくかき混ぜる。
- ※お好みで、めんつゆのかわりに味噌を入れてもおいしいです。
- ※ニラが苦手な方でも、キャベツを多めにすると、くせが少ないので食べやすいです。

♪ 歌っこ、歌ってみませんか ♪ 百田宗治 作詞



今回は
「どこかで春が」です。



- どこかで「春」が 生まれてる
- どこかで水が ながれ出す
- どこかでひばりが 啼いている
- どこかで芽の出る 音がする

編集後記(^o^)

今年の冬は、雪が予想以上に多かったですね。

雪かきで身体を痛めた方は、今のうちにしっかりお手当してくださいね。

雪解け水の豊かな恵を期待して、春のおいしい山菜を心待ちにしています。

発行：秋田県秋田中央保健所

湯上市昭和乱橋字古開172-1

電話：018-855-5170

我が町のサポーター

