第４３号

こころはればれ通信

やっと訪れた春を喜んでいたら、日ごとに色濃くなっていく木々の緑に季節の移り変わりを感じています。
天候が変わりやすい季節です。体調に気をつけてお過ごしくださいね。

「気づいていますか？あなたのストレス」

－ 働きざかりの年代の方のうつ病が増えています －

新年度の体制から数か月が過ぎ、そろそろ疲れを感じる頃でしょうか。
３０歳～５０歳代の働きざかりの年代の、うつ病が増えています。
異動、転職、職場環境の「変化」がストレスのもとになっています。
また、人員削減や残業、休日出勤など、過度の長時間労働は、さまざまな健康障害を引き起こすこともあります。
ストレスとうつ病は深い関連があり、ストレスによる心のトラブルを防ぐには、「ストレス反応」の段階で気づくことが大切です。
あなたやご家族に、思い当たることはありませんか？

◆ストレスサインをチェックしましょう！
チェックが多いほど、ストレスがたまっているようです。
早めに解消してみましょう。
＊心配な方は主治医や相談機関に早めに相談しましょう。

＜身体面＞
- 肩や背中がこる
- 頭痛、腰痛、腹痛がある
- 疲れやすい、体がだるい
- 胃が痛む
- 吐き気がする
- 食欲がない
- 動悸がする、脈がはやい
- 顔がピクピク引きつる

＜心理面＞
- イライラしやすい
- わけもなく不安で、悲しい
- わけもなく落ち込む
- やる気がでない、おっくう
- 緊張しやすい
- よく眠れない
- よくないことが起こりそうな気がする
- 朝気分が悪い

＜ 行動面＞
- 食欲がない又は過食
- 飲酒量の増加
- 引きこもりがち
- 不眠又は過眠
- 落ち着かない
- 時間に遅れる
- 時間に追われている
- たばこの本数が増える

感染症に注意！！感染性胃腸炎・麻疹（はしか）・ツツガムシ病等

今年は例年になく気候が不安定で、通常では終息している「感染性胃腸炎」もまだまだ流行しています。

それに加えてこれから流行期を迎える、「はしか」や「ツツガムシ病」にも注意が必要です。

予防の基本は「ていねいな手洗い・うがい」ですが、はしかは予防接種、ツツガムシ病は山や畑から帰ったら、早めに着替えや入浴をするのがポイントです。

感染性胃腸炎は、食品の十分な加熱（85度以上、１分以上）、感染者の便や吐物の適正な処理（使い捨て手袋・マスク・エプロンの着用、次亜塩素酸ナトリウムでの消毒）をお願いします。

☆簡単手作りゼリー（4人分） お茶受けにも、デザートにもどうぞ。

＜材　料＞

薄めて飲む乳酸菌飲料	８０ｃｃ
水	８０ｃｃ
牛乳	２００ｃｃ
粉ゼラチン	
２袋（１０ｇ）＋ 水３０cc	

＜作り方＞

①水に粉ゼラチンをふり入れて、ふやかしておく。

②水をわかして、①のゼラチンを煮溶かして、牛乳と「薄めて飲む乳酸菌飲料」を入れて混ぜ合わせる。

③容器に②を注いで、冷蔵庫で冷やし固める。

④仕上げに好みのフルーツなどを飾ると、おもてなしの１品にもなります。

♪♪ 歌っこ、歌ってみませんか　♪♪　作詞・作曲：不詳

今回は

「茶摘み」です。

夏も近づく八十八夜
野にも山にも若葉が茂（しげ）る
あれに見えるは茶摘みじゃないか
あかねだすきに菅（すげ）の笠

我が町のサポーター

編集後記(^o^)

一年中で一番すきな季節が、やってきました。
でも、はりきって疲れる季節でもありますね。
短時間でも、自分の好きなことをして、ホッとひと息つきませんか。私は庭の草花を見るのが、楽しみです。
あなたは、いかがでしょうか。

発行：秋田県秋田中央保健所
潟上市昭和乱橋字古開１７２－１
電話：０１８－８５５－５１７０