

みんなで考えよう心の健康 身近な「心のカゼ」 うつ病

「ストレス社会」といわれる現代、こころの不調に悩む人は増えています。その代表であるうつ病は、誰でもかかる可能性がある、身近な病気です。日ごろから心の健康に関心を持ち、危険信号に早めに気づきましょう。また、心の不調は本人が自覚しづらく、受診をためらいがちです。放っておいて、さらに無理を重ねることがないように、周りの人が早く気づいて本人の負担を軽くしてあげることも大切です。



■ちょっとした変化に気付いて・・・

次のような症状が2週間以上続いたら、早めに心療内科や精神科を受診しましょう。

周りの人が気づいた場合は、「何か心配事でもあるの?」「どこか体の調子が悪いのでは?」などの声をかけ、ゆっくり話を聴いたり、休養が取れるよう配慮しましょう。

自分で気付く変化

心の不調

- ・憂うつな気分
- ・意欲がなく何事も楽しめない
- ・人に会いたくない ・集中力の低下
- ・決断できない ・必要以上に自分を責める
- ・死にたいと思う

体の不調

- ・疲れやすい（だるい） ・よく眠れない
- ・食欲がなくなる

周りの人が気付く変化

言動の変化

- ・表情が暗く、口数が減る
- ・体調不良の訴えが多くなる
- ・付き合いが悪くなる
- ・遅刻、早退、欠勤（欠席）が増える

仕事面での変化

- ・仕事や家事の能率が悪くなる
- ・ミスがふえる



■うつ病にならないために、自分のコントロール術を身につけよう

1. 頑張りすぎず、肩の力をぬく…完璧でなく、「8分目くらいがちょうどいい」のです。「なるがままに」という心の余裕を持ちましょう。
2. ストレスは早めに解消……スポーツや趣味、レジャーなどを楽しみ上手に気分転換をはかりましょう。
3. 物事に優先順位をつける……大切なことから順番に片付けましょう。終わらなかったら「明日やればいい」と考えた方が効率よいことが多くあります。
4. 何でも自分だけで抱え込まない…一人で思い悩まず、友人や家族など信頼できる人に相談しましょう。
5. 生活の変化に注意する……生活に大きな変化があったときは要注意。心や体に疲れがたまらないように、十分休養することが大切です。

今日のメニュー

白菜の姿蒸し

～市食生活改善推進員料理コンクール作品～
(平成17年度優秀賞) 山方二区グループ(食改山方支部)

- 材料 分量(4人分)●
- ・白菜 1/4株(小)
 - ・ひき肉 240g
 - ・玉ねぎ 1個
 - ・卵 1個
 - ・しょうが 1かけ
 - ・塩・こしょう 少々
 - ・しょう油 大さじ3弱
 - ・油 小さじ2
 - ・みりん 小さじ2
 - ・片栗粉 少々
 - ・パン粉 カップ1/2

- ①玉ねぎはみじん切りにし、油で炒め、しんなりしたら塩・こしょうをする。
- ②肉をボールに入れてよくこね卵とパン粉・①を混ぜる。
- ③白菜は縦半分に割り、レンジで5分加熱する。
- ④白菜の葉2～3枚ごとに②のひき肉を5mm厚さに広げ挟んでいく。最後に白菜の形を整えタコ糸で縛る。
- ⑤白菜を深めの皿にのせ、湯気の立った蒸し器に皿ごと入れ40分位蒸す。
- ⑥皿に溜まった汁にしょう油・みりん・生姜のしぼり汁を加え火にかけ、片栗粉でとろみをつける。
- ⑦白菜の糸をはずして縦8切れにし⑥のたれをかける。

ポイント タコ糸でしばると形が崩れない。
レンジで先に火を少し通すと扱いやすくなる。

