



今月は堀内和美保健師



竹田仁香歯科衛生士

今月のテーマ

日光を浴びて冬季うつを予防!!

こんな症状に
心当たりありませんか

冬になると、「食事が甘いものや、炭水化物に偏ってしまう」「なんとなくむなしい」「人付き合いが億劫だ」などと感じたことはありませんか。

ほかに、「無気力になる」「集中力がない」「自己否定的になる」「よく寝たはずなのに日中眠い」なども、冬季うつの症状です。



冬季うつとは

冬季うつは、季節性情動障害とも呼ばれ、10月〜12月にかけて症状が現れます。一度かかると毎年繰り返したりやすくなるといわれており、3月ごろになると回復します。

原因は不明ですが、女性に多いのも特徴です。基本的に症状は軽く、自覚をしていないことも多いようです。

冬季うつの原因

10月〜12月は、日照時間が短く、精神の安定や睡眠、神経分泌などに関わる「セルトニン」というホルモンが減少しやすくなります。

そのため、脳の活動が低下し、冬季うつの症状があらわれます。また、日照時間が短いと生

活リズムの調節を司る「メラトニン」というホルモンの分泌量が変化します。このようにして体内時計が狂ってしまうことも冬季うつの原因といわれています。

冬季うつを予防するには

冬季うつを予防するには、なるべく多く光をあびるようになり、早寝、早起きや、外出を心がけましょう。

また、ビタミンB12を摂取すると感受性が高まります。ビタミンB12はシジミやイクラ、レバー、のりなどに多く含まれています。

セルトニンを合成する原料となるトリプトファンを含むものに乳製品、大豆製品、魚ナッツ類、バナナなどがあります。栄養のバランスも考えて積極的に摂取しましょう。

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理♪ その134



高橋 博子

今月の料理 甘じょっぱいおやつ 小魚とアーモンドのチュイル

今回は、食べる機会が少なくなってきた小魚を使ったおやつのご紹介です。小魚にはカルシウムが含まれ、骨や歯を作るために大切な栄養素ですが、現代の日本人の食事ではなかなか摂りにくく、足りていないと言われています。カルシウムは、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品にも含まれます。丈夫な体を維持するためにも、毎日コツコツとカルシウムを摂取するよう心がけましょう。

【作り方】

- ① 卵白にグラニュー糖、溶かしバター、アーモンドスライス、煮干を混ぜ、冷蔵庫で30分以上休ませる。(なじませる程度)
- ② 薄力粉を①にふるい入れ、さっくり混ぜる。
- ③ 天板にオープンシートを敷き、生地を小さじ1ずつ、間隔を取って落とす。スプーンの背などで直径5cmほどに薄く広げる。
- ④ 180度に予熱したオーブンで12分ほど、こんがり焼き色がつくまで焼き、取り出して冷ます。



料理作成：きほう食の会

One Point Advice

冷めたらパリッとになります♪

エネルギー(3枚あたり): 約63kcal
塩分: 約0.3g

【材料(約20枚分)】

- 卵白 … 30g (約1個分)
- グラニュー糖 … 30g
- 溶かしバター … 10g
- アーモンドスライス … 20g
- 田作り用煮干し … 30g
- 薄力粉 … 10g

Cooking

Calendar

Health December Calendar

12月の健康カレンダー

介護予防事業 (対象: 65歳以上の方)

日	会場と開催時間
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
6日	鶯殿地域交流センター (午前10時～11時)
13日	上地多目的集会施設 (午前10時～11時)
19日	成川生活改善センター (午前10時～11時)
20日	平尾井生産活動センター (午前10時～11時)
27日	井田公民館 (午前10時～11時)

◆ 健康長寿ヨガ

7・14・21日 鶯殿福祉センター (午前10時45分～11時45分)

◆ 貯筋運動 (腹筋と下肢筋力をつけるための運動)

7・14・21・28日 保健センター (午後0時30分～2時30分)

10日 大里多目的集会施設 (午前9時30分～11時)

※要予約: 詳しくは、地域包括支援センター (☎33-0175) まで。

子どもとお母さん (会場 紀宝町保健センター)

日	内容と開催時間
11日	7・8か月離乳食教室 (午前10時～11時30分)
25日	すくすく育児相談 (午前9時30分～11時30分)

※要予約: 詳しくは、保健センター (☎32-3700) まで。

12月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
2日	真砂小児科	☎(29)7313 小児科
9日	橋本クリニック	☎(29)7329 内科
16日	山口整形外科	☎(31)8052 外科
23日	井畑医院	☎(31)7029 内科
24日	玉置整形外科	☎(22)6172 外科

年末年始の救急当直医

日	病院名	内科・外科
12/30	笹屋内科外科	☎(21)2917 外科
12/31	まじょうクリニック	☎(29)7800 内科
1/1	すずきこどもクリニック	☎(28)0111 小児科
1/2	みね内科クリニック	☎(22)5551 内科
1/3	新谷クリニック	☎(23)2226 外科

※変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。
※診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター (☎059-229-1199) にご相談ください。

Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その154

今月のテーマ

歯周病は予防・改善できる生活習慣病

歯を大切に
しようね♪

歯

周病とは、歯の周りの組織に炎症が起こっている病気の総称です。炎症が歯肉に留まっている状態を「歯肉炎」、炎症が歯槽骨や歯根膜まで広がっている状態を「歯周炎」といいます。

歯周病が進行すると、最終的には歯が抜ける原因となります。「歯ぐきを押すと血や膿が出る」「口臭を指摘された」「歯がグラグラする」などの症状が当てはまると、歯周炎の可能性が高く、歯科医院での治療が必要となります。

しかし、歯周病は正しい処置をとることで、予防や改善ができます。毎日の歯みがきでは、歯と歯ぐきの境目の汚れを取り除きましょう。

歯ブラシの選び方もポイントです。歯と歯ぐきの状態やみがき方、力加減などにより、適したものが変わってきます。かかりつけ歯科医を持ち、自分に合った歯ブラシを覚えてもらいましょう。

