



今月は山中千尋保健師



Health

今月のテーマ

春は自律神経の乱れにご注意を

ぽ かぼかと暖かい日が
増え、気分もうきうき
のはずなのに、「なぜかこの
時期はなんとなくくだるい」、
「疲れ気味」というかたも多
いのではないのでしょうか。
それらの症状は、朝晩の
寒暖差や新しい生活など環
境の変化によるストレスか
ら生じる自律神経の乱れが
原因かもしれません。

◆自律神経とは？
自律神経とは、自分の意思
とは関係なく無意識のうちに



働いている神経のことで、体
の内外の刺激や情報に反応し
体の機能を24時間休むことな
くコントロールしています。
この自律神経が支障をき
たしてしまつと、さまざま
な症状が現れます。
【体の不調】 頭痛、疲労感
冷え、便秘、下痢、めまい、
立ちくらみ、動悸、食欲不振、
肩こりなど
【心の不調】 うつ、不安感、
緊張、イライラなど

**◆自律神経のバランスを
保つために**

規則正しい食事
1日3食、時間を決めて食
事を摂りましょう。忙しいと
食事を抜いたり、食事内容が
偏りがちになりますが、忙し
いときこそバランスのとれた
食事を心がけましょう。

良質な睡眠
就寝2時間前にはテレビ、
パソコン、スマホの使用を避
けましょう。また、体内時計
のリズムを維持するためにも
早寝早起きを心がけましょう。
あたたかい服装
春は薄着になりがちですが、
いきなり服装を変えずに少し
ずつ変えましょう。体温調整
のできる羽織ものやストール
などで冷えを防ぎましょう。

◆適度な運動
夕方までに、軽い運動をす
ることで、自律神経の働きを
高め、質の良い睡眠に繋が
ります。自分のペースででき
るウォーキングがお勧めです。
毎日少しずつ体を動かすこと
が大事です。

自律神経を整えて、気持ち
のいい春を過ごしましょう。

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理♪ その138



高野 博子
管理栄養士

今月の料理 レモンでさっぱり、野菜と一緒に♪ 鮭の照り焼き

今 今回ご紹介するのは、
野菜も摂れる鮭料理
です。鮭にはサーモンピン
クと言われるように、身に
アスタキサンチンというピ
ンク色の色素が含まれてい
ます。これは熱に強く、抗
酸化作用を持っています。
また、これからの季節は
玉ねぎやキャベツなど生野
菜がおいしい季節です。マ
ヨネーズとヨーグルトで作
るタレは、野菜ともよく合
うので、野菜不足の方にも
おすすめです。

【作り方】

- ① 鮭は余分な水気を取り、塩こしょうをふって
おく。水気が出てきたらふきとっておく。片
栗粉を全体に薄くまぶす。
- ② フライパンに薄く油をひき、①を両面しっか
り焼き、Aを加えてなじませる。
- ③ レタスは洗ってちぎり、お皿全体にしく。②
をレタスの上に置き、混ぜ合わせたBを鮭
と野菜にかける。



料理作成：きぼう食の会

One Point Advice

刻んだねぎや青じそ、ごまをふりかけてもGOOD♪
エネルギー（1人あたり）：約177kcal
塩分：約1.2g

【材料（2人分）】

- 生鮭 … 2切れ
- 塩 … 少々
- こしょう … 少々
- 片栗粉 … 適量
- レタスなどの野菜 … 適量
- A レモン汁 … 大さじ1
- しょうゆ … 大さじ1弱
- はちみつ … 大さじ1
- B マヨネーズ … 大さじ1
- ヨーグルト … 大さじ1
- すりおろしんにく … 小さじ1/2



Calendar

Health April Calendar

4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	
11日	上地多目的集会施設（午前10時～11時）
17日	成川生活改善センター（午前10時～11時）
18日	鶯殿地域交流センター（午前10時～11時）
25日	井田公民館（午前10時～11時）

◆健康長寿ヨガ

5・12・19・26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）

5・12・19・26日	保健センター（午後1時～2時）
-------------	-----------------

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
9日	7・8か月離乳食教室（午前10時～11時30分）
23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、みらい健康課（☎33-0355）まで。

4月、ゴールデンウィークの休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
4/7	米良クリニック	☎(21)7878 外科
4/14	熊野路クリニック	☎(21)2110 内科
4/21	谷地内科	☎(23)3088 内科
4/28	味八木胃腸科	☎(21)5610 外科
4/29	笹屋内科外科	☎(21)2917 外科
4/30	まじょうクリニック	☎(29)7800 内科
5/1	すずきこどもクリニック	☎(28)0111 小児科
5/2	みね内科クリニック	☎(22)5551 内科
5/3	真砂小児科	☎(29)7313 小児科
5/4	橋本クリニック	☎(29)7329 内科
5/5	山口クリニック	☎(31)8052 外科
5/6	新谷クリニック	☎(23)2226 外科
日	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 内科

※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158

今月のテーマ

小中学生の歯肉炎が増加中！

歯を大切に
しようね♪



竹田 仁香 歯科衛生士

歯 肉炎は歯周病の第一
歩です。歯周病は痛み
もなく進行し、歯が抜けてし
まう怖い病気で、一般的に
大人になってからのイメー
ジがありますが、最近では
歯肉炎が低年齢化し、軽度
のものを含めると小学生の
約半数がかかっています。
これは食生活の変化により、
軟らかい食事が主流になった
ことで、噛むことによる自
浄作用の効果が少なくなっ
てくることや生活習慣の乱れ
などが原因とされています。
健康な歯肉はピンク色で引
き締まっていますが、歯肉炎
にかかると、歯肉が腫れて、
出血することもあります。自
分では気づきにくいので、お
うちの方がときどきお口の
中を見てあげてください。
予防方法は毎日のブラッシ
ングです。みがき残しやすい
場所は歯と歯ぐきの境目、歯
と歯の間、生えかけの歯やそ
の周りの歯です。小さめの歯
ブラシで細かくていねいにみ
がき、歯と歯の間は糸ようじ
を使いましょう。
また、歯ブラシの毛先が広
がっていると清掃効果が落ち
てしまうため、広がってきた
ら取り替えましょう。