

竹内和美保健師



「ついでに」
お話を聞かせてください



「コロナうつ」を予防する3大習慣

9月10日～9月16日は自殺予防週間

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、自粛生活などの『生活の変化』が続くことにより不安やストレスを感じる人が増えています。

ストレスの溜め込みすぎは、体調を崩したり、うつなどのメンタル疾患に陥ることがあります。そのため、こころと体を整え、病気を予防することが大切です。

「コロナうつ」を予防する生活習慣

「コロナうつ」の予防のためには、規則正しい生活が大切です。生活が不規則になると、自立神経が乱れます。特にうつ病と睡眠障害は極めて密接な関係にあり、忙しいときほど、きちんと睡眠をとることが大切です。

また、運動をしていない人は運動を定期的に実施している人と比べ、うつ病の発症が1.8倍との報告もありません。運動は、「睡眠の質が改善する」「ストレスを低下させる脳内ホルモンが分泌される」といった効果が見込めます。

3食規則正しく食べることも大切です。かむことは重要で、10分から15分しっかりかんで食べることで、脳内ホルモンが活性化されます。

「こころの不調を感じたら早めに相談窓口へ」

今回は「コロナうつ」を予防する生活習慣について紹介

しましたが、うつ状態や気分落ち込みが続く場合は、早めに専門機関へ相談することで重症化を防ぐことができます。

▼こころの健康に関する相談
紀宝町みらい健康課
☎0735-333-0355
平日 午前8時30分～午後5時15分

▼新型コロナウイルス感染症に関するこころのケア相談窓口
三重県こころの医療センター
☎059-2253-7821
平日 午後1時～4時

▼自殺予防電話相談
☎0120-0117823
※県内のみ
平日 午後1時～4時

Cooking

楽しく、おいしい簡単料理♪ その155



高野理香 博士

今月のお料理 疲労回復に♪ 豚肉と玉ねぎの甘辛しょうが焼き

今回は豚肉と玉ねぎを使ったしょうが焼きのご紹介です。ビタミンB1は、糖をエネルギーに変えるために必要な栄養素で豚肉に多く含まれています。玉ねぎは、ビタミンB1の吸収を高めてくれるので、豚肉と玉ねぎを一緒に食べるのがおすすめです。なお、ジュースやアイスなど甘いものを摂りすぎると、ビタミンB1が不足し、からだ疲れやすくなるので注意しましょう。



One Point Advice 豚肉と玉ねぎのしょうが焼きは理にかなった料理♪ エネルギー(1人あたり): 約250kcal 塩分: 約1.4g

- 【材料(2人分)】 玉ねぎ 1個、豚肉(薄切りまたはこま切れ) 150g、ごま油 大さじ1/2、しょうゆ、酒、みりん 各大さじ1、砂糖 大さじ1、しょうが(すりおろし) 少々

- 【作り方】 ①玉ねぎは薄切りにし、豚肉と10分ほど一緒に合わせて置いておく。②フライパンにごま油を熱し、①を炒める。色が変わったら、Aを加えて全体にからめながら炒める。

Cooking

Calendar Health September Calendar 9月の健康カレンダー

子どもとお母さん【乳幼児健診】

| 日 | 会場と開催時間 |
|---------------|---------------------|
| ◆4か月・10か月健康診査 | |
| 7日 | 鶉殿福祉センター (午前9時～) |
| ◆3歳児健診 | |
| 10日 | 鶉殿福祉センター (午後1時～) |
| ◆2歳6か月歯科健診 | |
| 17日 | 鶉殿福祉センター (午後1時15分～) |

子どもとお母さん【教室相談】

| 日 | 会場と開催時間 |
|-----------|------------------------|
| ◆パパママ教室 | |
| 11日 | 鶉殿福祉センター (午後7時～8時30分) |
| ◆すくすく育児相談 | |
| 29日 | 鶉殿福祉センター (午前9時30分～11時) |

介護予防事業(対象:65歳以上の方) 新型コロナウイルス感染症予防対策を行ったうえで実施しています。参加者は個別通知内容を確認し、ご参加ください。

9月の休日救急当直医

| 日 | 病院名 | 内科・外科 |
|-----|-------------|------------------|
| 6日 | 山口クリニック | ☎(31)8052 外科 |
| 13日 | 真砂小児科 | ☎(29)7313 小児科 |
| 20日 | 玉置整形外科 | ☎(22)6172 外科 |
| 21日 | 湊口クリニック | ☎(21)3710 内科 |
| 22日 | 米良クリニック | ☎(21)7878 外科 |
| 27日 | 熊野路クリニック | ☎(21)2110 内科 |
| 日・祝 | 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175 今月のテーマ

口腔ケアで感染予防・重症化予防

ウイルスの感染は、主に鼻と口と目から起こります。ただし、ウイルスが入ってきたからと言ってすぐに感染するわけではありません。ウイルスが体内の粘膜細胞の中に入り込むかどうかによって決まります。適切に歯みがきをすることで、ウイルスの増殖を押しさえ込み、感染を防ぐ効果があります。インフルエンザの場合、発症率が1/10になったという報告もあります。新型コロナウイルスについても、口腔ケアで感染予防、重症化予防への効果がある可能性が高いと報告されてきています。また、高齢になるにつれ、食べ物や唾液が誤って気道に入ってしまう「誤嚥」が起こりがちになります。口腔ケアをしっかり行い、細菌による誤嚥性肺炎を起こさないようにしておくことで、新型コロナウイルスによる肺炎の重症化を防ぐことができます。なお、歯だけでなく、舌の上にも細菌が付着していますので、舌ブラシややわらかい歯ブラシで軽くみがく「舌みがき」もおすすめです。

歯を大切にしようね♪



竹田仁香歯科衛生士