



今日は樋口真夕保健師
「いいこと不安なことは一人で悩まず相談しましょう」



3月は自殺対策強化月間です 「ハッパのサイン」に耳を傾けよう

自 殺の背景には、うつ病などの「こころの病気」が影響していることが少なくありません。コロナ禍が続く現在、ストレスを感じやすい状況が続いています。左記のチェック表に当てはまる項目が多い場合、自分や周囲の人の「こころの不調が生じているかもしれません。自殺を防ぐためにも、自分や周囲の人の「こころのサイン」や「自殺のきざし」に気づくことが大切です。

- ◆うつ病セルフチェックシート
- 「うつ病」自己チェック
- 理由もなく悲しい、憂うつな気分
 - 何ごとにも興味がわかず、楽しくない
 - 疲れやすい
 - 元気がでない
 - 自分が役に立つ人間だと思えない
 - 気持ちが落ち着かず、イライラする
 - 集中力が続かない
 - 寝付けない
 - 夜中に目が覚めて眠れない
- 周囲の人の「うつ病」チェック
- 以前と比べて口数が減った
 - 表情が暗く、元気がない
 - 体調不良の訴えが多くなる
 - 仕事のミスや失敗が増えている
 - 周囲との交流を避けるようになる
 - 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増える
 - 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
 - 飲酒量が増える

一人で悩まず相談を
不調を感じたら、一人で悩まず相談しましょう。不調の原因は、うつ病だけでなく、適応障害など、さまざまなケースがあるため、早めに専門医に相談し、対処法を探ることが大切です。

- ▼県こころの健康センター
059-253-7823
平日 午後1時～4時
- ▼こころの傾聴テレフォン
059-223-5237
平日 午前10時～午後4時
- ▼役場みらい健康課
0735-33-0355
平日 午前8時30分～午後5時15分

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理♪ その173



高野 博子 調理師

今月のお料理 よく噛んでおいしい♪ 切り干し大根の中華風サラダ

今回は、切り干し大根のおいしさを感じられる、野菜たっぷりな和え物のご紹介です。切り干し大根は、煮込まずに使用、歯ごたえがあるので満足度もアップし、食べ過ぎ防止になります。また、うまみが強い分、減塩料理に向いており、薄味にしてもおいしく食べられます。さらに減塩をしたい方は、かにかまを使わず、しょうがなどの香味野菜を加えてアレンジするのもおすすめです。

- 【作り方】
- 切り干し大根は、ほくして流水でもみ洗する。ざるにあげて軽く水気を切ったら、絞らずに5～10分ほど置いておく。
 - にんじんは千切りにしてゆで、ほうれん草はゆでて、約3cm長さに切る。かにかまは細く裂く。
 - ボウルに①、②、Aを入れて、よく混ぜる。



One Point Advice
ほうれん草は、小松菜や豆苗などでもOK♪
エネルギー（1人あたり）：約102kcal
塩分：約0.9g

- 【材料（約2～3人分）】
- 切り干し大根 … 20g
 - にんじん … 1/3本
 - ほうれん草 … 1束
 - かにかま … 3本
- A
- 白いりごま … 大さじ1
 - しょうゆ … 小さじ1・1/2
 - 酢、ごま油 … 各小さじ2
 - 鶏ガラスープの素 … 小さじ1/2

Calendar Health March Calendar 3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
◆チェアエクササイズ	
2・9・23日	まなびの郷 (午前9時15分～10時15分)
4・11・18日	大里多目的集会施設 (午前9時15分～10時15分)
◆まちかどエクササイズ	
2・9・23日	(午前10時30分～11時30分)
4・11・18日	まなびの郷 (午前9時15分～10時15分) (午前10時30分～11時30分)
◆スマイルヨガ	
3・10・17・24・31日	まなびの郷 (午前10時45分～11時45分)
4・11・18・25日	鶴殿福祉センター (午前10時45分～11時45分)
◆スポーツボイス	
1・15日	まなびの郷 (午前9時45分～10時30分) (午前10時45分～11時45分)

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

子どもとお母さん（会場 鶴殿福祉センター）

日	内容と開催時間
11日	パパママ教室 (午後7時～8時30分)
22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、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

3月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
6日	谷地内科	☎(23)3088 内科
13日	笹屋内科外科	☎(21)2917 外科
20日	ましようクリニック	☎(29)7800 内科
27日	新谷クリニック	☎(23)2226 外科
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193
今月のテーマ

ビスホスホネート系薬剤と顎骨壊死

骨 粗しょう症の治療に使われるビスホスホネート系薬剤は、骨折のリスクを低減するなどの効果が期待できます。その一方で、ごくまれに顎骨壊死が生じる可能性があります。顎骨壊死とは、あごの骨に炎症が起こり、骨が腐った状態になる病気です。あごの骨が腐ると、口の中にもともと生息する細菌によって感染が起こり、あごの痛み、腫れ、うみが出るなどの症状を発症します。ビスホスホネート系薬剤の投与を受けていて、「口の痛み、特に抜歯後の痛みがなかなか治まらない」「歯茎に白色あるいは、灰色の硬いものが出てきた」「あごが腫れてきた」などの症状がある場合は、すぐに医師や歯科医師などの専門家に相談してください。顎骨壊死は、口の中が不衛生な状態のときに起こりやすいため、ビスホスホネート系薬剤の投与は、定期的に歯科健診を受診しましょう。その際に、ビスホスホネート系薬剤の投与を受けていることを、必ず歯科医師に伝えましょう。

歯を大切に
しようね♪



竹田 仁香 歯科衛生士