



今月は中口紀子保健師



竹田仁香歯科衛生士

春は「ごろ」の疲れに要注意!!

今月のテーマ

春

は、新しい職場や新しい仲間、引越など何かと「変化」の多い季節です。このような時期は、体と心にストレスがたまりやすく、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになります。そのため、自分でも知らない間に、こころが疲れきってしまうことがあります。こころの疲れを我慢しすぎてし

! こんな変化は要注意

- ・ 服装が乱れがち
- ・ 急に痩せたり太ったりした
- ・ 元気がない、笑わない
- ・ 怒ったり暗くなったり感情の変化が激しい
- ・ 一人になりたがる
- ・ 独り言が増えた
- ・ 遅刻や休みが増えた
- ・ ぼんやりしてミスや物忘れが増える

まった結果、通学できなくなったり働けなくなったりしてしまう人もいます。こころの病気は誰にでも起きる可能性があります。こころが疲れたと感じたら、早めに医療機関などへ相談しましょう。

◆ 周囲が変化に気づき相談を促すことも大切です

心身の不調はなかなか自分で気づかない場合もあります。周囲が変化に気づいて相談を促してあげることが大切なことです。

◆ 電話相談窓口へ相談を

「もうだめだ」と思う前に、つらい気持ちを話してみませんか。こころが疲れたときは、一人で悩まず打ち明

けてください。ご家族の方が心配だという方もご利用できます。

こころの傾聴テレフォン

話を「聴く」ことに重点をおいた傾聴電話です。

☎059-223-5237

三重いのちの電話

専門の訓練を受けた相談員が対話し、生きる勇気をもたらすよう支援します。

☎059-221-2525

よりよいホットライン

さまざまな悩みによりそって、一緒に解決する方法を探します。

☎0120-279-338

【受付時間】24時間

Cooking

楽しく、おいしい 簡単料理♪ その126



高野 博子 栄養士

今月の料理

新じゃがの季節♪

じゃがいものサラダ

今回は、これから旬のじゃがいも料理をご紹介します。じゃがいもは、いも類の中でもビタミンC含有量が多く、温州みかんと同量のビタミンCを含んでいます。しかも、加熱したりゆでることで、ビタミンCは壊れたり流れ出てしまいがちですが、じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られており、加熱しても壊れにくいいため、ビタミンCの補給におすすめの食材です。

今

回は、これから旬のじゃがいも料理をご紹介します。



One Point Advice
じゃがいもの硬さは、シャキシャキとホクホクの間がベスト
エネルギー（1人あたり）：約79kcal
塩分：約0.5g

【材料（約3人分）】

- じゃがいも … 中2個
- 酢 … 大さじ1
- しょうゆ … 小さじ1弱
- 砂糖 … 大さじ1
- 塩 … 小さじ1/6
- パセリ … 少々

【作り方】

- 1 じゃがいもは、細切りにする。
- 2 じゃがいもを沸騰したお湯でゆで、半透明になったらザルにあげる。水気をしっかり切る。
- 3 Aを加えて、全体に味をなじませる。塩で味をととのえたら、器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。



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	
5日	鶴殿地域交流センター（午前10時～11時）
12日	上地多目的集会施設（午前10時～11時）
18日	成川生活改善センター（午前10時～11時）
19日	平尾井生産活動センター（午前10時～11時）
26日	井田公民館（午前10時～11時）

◆ 健康長寿ヨガ

6・13・20・27日	鶴殿福祉センター（午前10時45分～11時45分）
-------------	---------------------------

◆ 新しい料理レシピづくり

23日	飯盛多目的集会施設（午前9時～11時30分）
-----	------------------------

※ 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
10日	7・8か月離乳食教室（午前10時～11時30分）
24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。

4月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
1日	新谷クリニック	☎(23)2226 外科
8日	真砂小児科	☎(29)7313 小児科
15日	橋本クリニック	☎(29)7329 内科
22日	山口クリニック	☎(31)8052 外科
29日	井畑医院	☎(31)7029 内科
30日	玉置整形外科	☎(22)6172 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146

今月のテーマ

口臭の原因って？

スメルハラスメントという言葉があるほど、当人が気づかぬまま意図せず周囲に迷惑をかけている場合も多い「口臭」。原因は大きく生理的口臭（一時的なものを含む）と病的口臭（慢性的なもの）に分けられます。生理的口臭とは、臭いの強い食べ物やアルコール類の摂取、歯垢、舌苔、強いストレスや過労による口内乾燥などが原因で起こります。基本的には治療の必要はなく、毎食後歯みがきを行い、口の中を清潔に保つことや、食事の際にはよく噛み、こまめに水分を摂取し乾燥を防ぐことなどで急激に口臭は弱まります。病的口臭とは、90%以上は口の中にその原因があり、歯周病、進行したむし歯、義歯（入れ歯）の清掃不良などがあげられます。また、鼻やのどの病気、呼吸器系、消化器系の病気などが原因で口臭が起こる場合もあります。病気の原因を治療することで口臭を弱らせたり、治すことができます。口臭が気になる方は、まずは口の中の状態を歯科医にチェックしてもらいましょう。