

# げんき人

<http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp>

2005  
48

(財)世田谷区保健センター  
世田谷区三軒茶屋2-53-16  
TEL 3410-9101  
平成17年(2005年)6月1日発行

健康コラム  
おうちで簡単!  
ワンポイント・リラクゼーション⑤

教室訪問  
南国のリズムに乗って、優雅に楽しく健康づくり  
初級フラダンスコース⑥

ヘルシークッキング  
季節の野菜でアレンジ!  
豚ももしゃぶしゃぶサラダ  
トマトソース仕立て⑥

両手をのばして、左右に体を傾けます。ゆがみを調整して、すっきりとした体に。

背中を反らせて、胸を広げるイメージで。姿勢が美しくなり、バスタップの効果も。

背筋を伸ばし、上半身を左右にねじります。ウエストを引き締め、体のゆがみを矯正。



※痛みのない程度に気持ちよく行いましょう。

「早めの治療」と「周囲の理解」が強い味方  
「うつ病」なんて恐くない!

# Information

●世田谷区保健センター情報誌「げんき人」は保健福祉センターや区役所など区の施設、世田谷信用金庫に置いてあります。

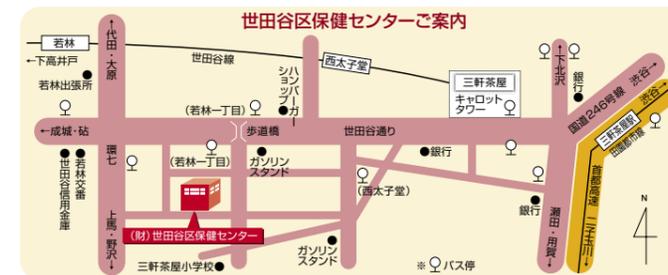
## 【保健センター事業週間スケジュール】

健康増進指導を受ける方は、事前に健康度測定を必ずお受けください。  
※各教室の募集については、区報「せたがや」( )内の号をご覧ください

	午前	午後
月	胃がん検診、 胃内視鏡、 ホルター心電図、 MRI	MRI、CT 乳房精密検査
火	胃がん検診、 胃内視鏡、 ホルター心電図、MRI 子宮精密検査	乳がん検診 MRI、CT 大腸内視鏡(1・3週)
水	胃がん検診、 MRI 大腸検査前処置	乳がん検診 MRI、CT、心臓エコー、 大腸内視鏡
木	胃がん検診、 胃内視鏡、 ホルター心電図、 MRI	MRI、CT、 乳房精密検査
金	胃がん検診、 胃内視鏡、 MRI	乳がん検診 MRI、CT、 腹部エコー

	午前	午後
月	●総合 60歳からの健康教室 第3期 9/26~12/5(8/1号) ●栄養 コレステロールを減らす食事の教室 10/24~12/12(9/15号) ●運動 ソフトエアロビクスコース【毎週】 ●運動 ゆったり体操コース【毎週】 ●検査 動脈硬化検査	●運動 のんびり体操コース【毎週】 ●運動 初級フラダンスコース【毎週】 ●休養 心の個人相談 ●運動 高齢者のための運動機能向上トレーニング 10/13~12/26(9/1号)
火	●運動 ストレッチ&エアロビクス教室 10/25~12/27(9/1号) ●運動 フラダンス&リズム教室 8/9~10/11(7/1号) ●検査 健康度測定(一次)	●休養 体脂肪をためない食事の教室 7/26~9/13(6/15号) ●運動 はじめての太極拳教室 8/23~11/15(7/15号) ●休養 ストレス解消ステップアップ教室 9/6~11/22(7/15号) ●検査 運動負荷測定
水	●運動 からだほぐし体操コース【毎週】 ●検査 健康度測定(一次) ●検査 健康診断	●運動 中国式体操コース【毎週】 ●総合 あるく健康教室 9/28~12/21、1/25、2/1 ●休養 心の個人相談(第1・3週)
木	●運動 練功十八法前段教室 7/21~9/22(7/1号) ●運動 はじめての太極拳教室 12/8~3/9 ●検査 健康度測定(二次) ●検査 動脈硬化検査	●運動 高齢者のための運動機能向上トレーニング 10/13~12/26(9/1号) ●運動 さわやか体操コース【毎週】 ●検査 健康度測定(二次) ●検査 動脈硬化検査
金	●運動 ストレッチ&リズム体操コース【毎週】 ●検査 健康度測定(二次) ●検査 動脈硬化検査	●総合 60日ダイエット教室 10/28~12/16(9/15号) ●検査 健康度測定(二次) ●検査 健康診断 ●検査 動脈硬化検査

(注)・検診車による胃がん検診は省略しました。  
・大腸がん検診の申し込み、提出受付は毎日実施しています。



【健康度測定】対象/18歳以上の区民 測定料金5,000円

一次測定	二次測定
毎週火・水曜 午前	毎週木・金曜 午前または午後
内容 ●尿・血液検査 ●胸部X線 ●眼底撮影 ●安静時心電図 ●呼吸機能 ●視力測定など	内容 ●負荷心電図 ●体力測定 ●血圧測定 ●医師による総合判定 ●カウンセリング (栄養・運動・休養)

お申込み◆午前11時以降に、電話で保健センターへ(☎3410-9138) 各日定員30人

受けて安心、がん検診お気軽にご利用ください。胃がん検診は、35歳以上の区民の方、大腸がん検診は、40歳以上の区民の方なら受けることができます。

お申し込みは、まず保健センターへ電話かハガキでお申し込みください。

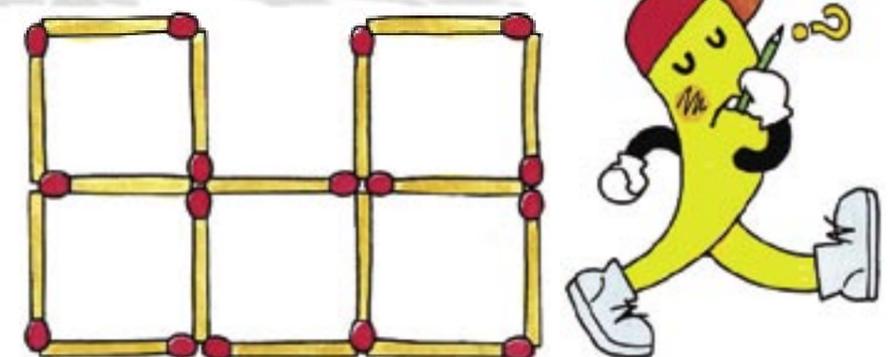
- 大腸がん検診は、ご自宅へ検査器材をお送りします。
- 胃がん検診は、予約制になっています。また、毎月1日発行の「せたがや」(区報)では施設以外で行う胃がん検診のご案内も掲載しています。

お申込みお問い合わせ先  
(財)世田谷区保健センター 〒154-0024 世田谷区三軒茶屋2-53-16 ☎3410-9101

## 消える正方形 クイズ

マッチ棒で作った正方形が5つあります。マッチ棒を動かして、正方形を4つにしてみましょう。動かす回数を少なく制限するほど難しくなりますので、挑戦してみてください。  
※マッチ棒はすべてが正方形の一部になっていること。関係のないところに置いたり、重ねたり、折ったり、長方形がでたりしてはダメですよ。

答えは次号で発表します。お楽しみに!



# 「早めの治療」と「周囲の理解」が強～い味方 「うつ病」なんて恐くない!



ストレス過剰な社会を反映してか、働き盛りの中高年の「うつ病」が心配されています。しかし、「うつ病」は適切な治療を続けることでかならず治る病気です。患者数が増加を続ける、「うつ病」の症状や治療の実際についてお話をうかがいました。

**気分が落ち込んで辛いときは、早めに医師に相談をきちんとした治療で、必ず治ります**

5人に1人が経験する「ありふれた病気」

うつ病は、ストレスが引き金となっ  
て起こり、憂うつな気分が続いて何  
もする気が起きなくなったりする病  
気です。過剰なストレスにさらされる  
ことの多い昨今、患者数は増加する一  
方。受診していない人を含めると全人  
口の5%、20人に1人が、今現在うつ  
病であるといわれています。さらに、  
「一生のうち1回はうつ病を経験す  
る人」の割合は、5人に1人とされて  
います。男女ともに更年期前後での  
発症が目立ちますが、最近では小学  
生での発症も見られます。



うつ病は「心のかげ」とも言われま  
す。この病気は薬による治療効果が  
高いため、早期に適切な治療を受け  
ることで、多くは「かぜ」程度で治り  
ます。これまで診察したうつ病患者  
さんのほとんどが、治療を始めてす  
ぐに「もっと早く受診すればよかつ  
た!」とおっしゃいます。

うつ病で怖いのは、重症化して自  
殺に至る危険があることです。最初  
はかぜ程度でも、治療せずに放つて  
おいたり、発症の原因となったスト  
レスにさらされ続けていると、重症  
化したり、慢性化してしまいます。ど  
んな病気でも同じですが、「おかし  
な?」と思ったら軽く考えすぎては  
いけません。気分が落ち込んで辛  
く感じる時、家族など周囲の人の様  
子が心配なときは、ぜひ早めに専門  
医に相談してください。

また、うつ病という病気について、

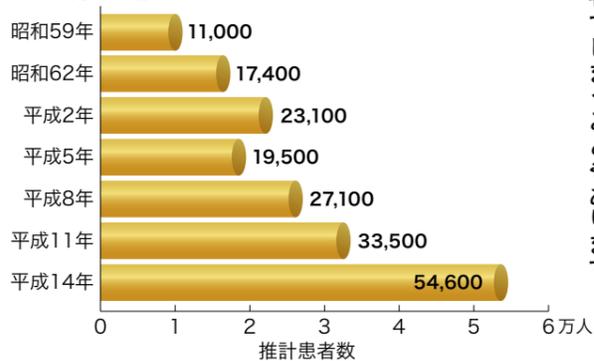
早めの治療で、  
もとの元気なあなたに!

三子メンタルクリニック院長  
昭和大学 神経科・精神科兼任講師  
**齋藤 昌 先生**



正しく理解することも重要です。と  
くに周囲の人が病気の特徴をよく理  
解していないと、むやみに患者さん  
を責め立てたり、気分転換を無理強  
いするなどして、症状をさらに悪化  
させてしまうこともあります。

うつ病で受診した人



## 憂うつ、不安、イライラ…「いつもと違う自分」に要注意!

人間関係や環境の変化などが  
発症のきっかけに

うつ病の発症には、刺激を伝達する働き  
をしている脳内アミンの代謝が関与してい  
るといわれています。強いストレスによっ  
て、感情や意志に関係する神経伝達回路で  
アミンの代謝障害が起こり、憂うつ感や無  
気力感などさまざまな心の症状があらわ  
れます。

うつ病につながるストレスは、まさに人  
それぞれ。人間関係のトラブルや過剰な労  
働、引越などの環境の変化、死別や離  
婚、子どもの巣立ちなどの喪失体験などの  
他、結婚や昇進など「見喜ばしい出来事」が  
きっかけになることもあります。また、性ホ  
ルモンもなんらかの関係があると考えられ  
ており、性ホルモンが大きく変化する更年  
期前後の発症が目立っています。

精神面だけでなく、  
身体的な症状も

うつ病の典型的な症状には、気分が落ち  
込み憂うつや不安が続く「抑うつ症状」や、  
何もする気が起こらず無気力になる「意欲  
の低下」といったものがあります。悲しいこ  
とがあったときや疲れているときなど、一  
時的に落ち込んだり、やる気をなくすこ  
とはよくあることでしょう。しかし、うつ病の  
場合は、そういった気分がずっと続くわけ



です。また、趣味や遊びなど、それまで自分  
が楽しんでいたことに対しても意欲を失  
い、何をやっても楽しくないと感じるよう  
になります。

このような精神的な症状に加えて、よ  
く眠れない、食欲がわかない、疲れやすい  
といった身体的な症状もあらわれます。  
とくに睡眠に関しては、寝つきが悪くな  
るだけでなく、ようやく眠っても必要以  
上に早く目が覚めてしまうという傾向が  
見られます。

また、うつ病の大きな特徴のひとつに「症  
状の日内変動」があります。これは、朝は調  
子が悪く何もする気が起きませんが、夕方  
から夜になるにつれて気分が楽になってい  
くというものです。



うつ病の方の多くは、病気になる前は  
とても仕事熱心で真面目な人です。無責  
任でいい加減な人なら途中で放り出して  
しまうようなことも、強い責任感で熱心  
に取り組むため、強いストレスにさらさ  
れる機会が多いからではないかと考えら  
れます。

ただし、これはあくまでも「うつ病の病

人から信頼される  
「真面目な働き者」に多い

《うつ病のさまざまな症状》  
●精神面の症状  
落ち込み、憂うつ、不安、イライラ、  
意欲の低下、集中力の低下、  
記憶力の低下、必要以上に自分を責める

●身体的な症状  
不眠、食欲不振、倦怠感、頭痛、  
便秘・下痢、息苦しさ、めまい、  
肩こり、体の痛み

《うつ病の病前性格の傾向》  
◆きちょうめん  
◆仕事熱心  
◆責任感が強い  
◆時間をきちんと守る  
◆人に対して気遣う

前性格(病気になる前の性格)の傾向であ  
り、真面目な人が全員うつ病を発症するわ  
けではありません。さらに「くよくよしやす  
いからうつ病になる」といった、性格に原因  
があると考えられるのも大きな間違いです。

夜になると調子が良くなるのは、うつ病の特徴。  
怠けているわけではないことを理解しましょう。



このような人は、社会的にも  
信頼される立派な人たちは  
す。ただし、必要以上にスト  
レスをためやすい一面もあ  
ります。弱点を自覚して、日  
頃から余裕を持った生活を  
心がけるとよいでしょう。

# あせらず、ゆっくり。適切な治療でかならず治ります

## 治療の基本は、十分な休養と薬物療法

うつ病の方は、精神的にも身体的にも疲れ切っている状態です。そのため、回復に向けてもつとも必要になるのが、十分に休養できる環境を整えることです。

医療機関での治療は「抗うつ剤」による薬物療法を中心に、精神療法などを組み合わせて進められます。うつ病を発症するきっかけはストレスですが、さまざまな症状があらわれる直接の原因は脳の神経伝達物質・脳内アミンの代謝障害です。抗うつ剤は、このアミンの代謝を改善する働きをします。沈んだ気持ちを薬の力で無理に盛り上げるものではないので、健康な人が抗うつ剤を服用しても、必要以上に気分が高揚するようなことはなく、もちろん依存性もありません。



## きちんと服用すれば、数週間で症状が軽減

うつ病は薬物療法の効果が高い疾患です。医師の指示にしたがって適切に薬を服用すれば、多くの場合、数週間で症状が軽くなってきたことが実感できることでしょう。ただし、症状がなくなっても、再発予防のために一定期間服用を続ける必要があります。調子が良くなったからといって、自己判断で薬の量を減らしたり、服用を中断するのは禁物です。かえって症状を悪化させることになりかねません。

症状がなくなっても、再発予防のために半年～1年程度薬の服用を続ける必要がある場合も。しっかり治れば薬は必要なくなりますから、それまではきちんと服用することが大切です



うつ病の場合、精神療法はあくまでも薬物療法と合わせて行なわれます。カウンセリングや各種セラピーだけに頼らず、きちんと受診して相談しましょう

## 再発予防の決め手は「頑張らないこと」

うつ病の方は、もともと真面目な頑張りやさんが多いので、少し元気になってくるとまた以前と同じように頑張ってしまうがち。それでは、またストレスをため込んで、うつ病を再発しやすくなってしまいます。そこで、薬物療法と平行して行なわれるのが、精神療法。カウンセリングなどを通して、必要以上に思い詰めたり、頑張りすぎないような生活の仕方をアドバイスしていきます。



## 「うつ病かな?」と思ったら、専門医やかかりつけ医に相談を

うつ病が心配されるときは、なるべく早く受診して治療を開始することが大切です。どの医療機関を受診して良いかわからない場合は、かかりつけの医師に相談してみるとよいでしょう。かかりつけ医は、地域の専門医や医療機関と連携を取っていますから、症状に合わせて適切な医療機関を紹介してくれるはずです。

## 身近な人が「うつ病」になったら……

### 安心して休める環境を整えて

うつ病の回復には、家族をはじめ身近な人の支えが何よりも大切です。疲れ果てている心とからだを十分に休めることができるように、リラックスできる環境を整えてあげましょう。

ただし、必要以上に気を使うのは逆効果になることも。「家族に迷惑をかけている」と気兼ねしたり、「自分はそんなに悪い状態なのか」と病状を悲観するなど、かえって深刻な気持ちにさせてしまうこともあります。本人の要望を聞きながら、できるかぎり自然な対応を心がけましょう。

休暇を取ったり、仕事を調整して負担を減らすなど、職場の理解と協力も必要不可欠です。昨今は、企業においてもうつ病に対する理解が進んできています。うつ病と診断されたら、病気を隠して無理に働き続けるよりも、事情を説明して協力を仰ぎましょう。

### 一番の支援は「支援しなさい」……??

うつ病の方は、病気のために頑張らなくても頑張れない状態にあります。もともと真面目な人が多いので、できることなら頑張りたいのです。これは、本人にとって大変辛い状態だということを、まずは理解して

ください。

また、周囲の人と自分を比べて、「あの人はあんなに頑張れるのに、どうして自分は……?」と思いつめてしまうこともあります。

うつ病の方に対しては、はげましたり、気分転換をすすめたり、気分を盛り上げようと明るく騒ぐことが、かえって負担になってしまいます。今の状態をありのまま受けとめてあげ、体調に合わせて対応するようにしましょう。

### 悪い対応

なに落ち込んでるんだい! おまえらしくないぞ、頑張れ! と叱咤激励する



ねえ見てみて～ 面白いテレビやってるわよ～ などと楽しい話題を持ちかける



パツと騒げば気分も変わるよ! と気分転換に誘う



うつ病の方は、家族にも病気を隠して1人で悩んでしまうことが少なくありません。無気力な状態が長く続くなどのうつ病のサインに、周囲が少しでも早く気づくことが回復への第一歩です



### 良い対応

相手のテンポに合わせて、共感しながら話を聞いてあげる



「うつ病は、きちんとした治療で必ず治るよ」と安心させてあげる



●毎日のスケジュールは余裕をもちょう 無理は禁物。余裕を持ってできることからやりましょう。



●明日でもいいことは先送りしよう たとえば、部屋を片付ける意欲が湧かなかったりするとき、自分を責めてしまうことは悪循環です。「元気になってからやればいよいよ」というくらいの気持ちで。



●病気のときは、大切な決断はしない 具合の悪いときは「会社や家族に申し訳ない」などと、退職や離婚などに至ってしまう人が少なくありませんが、そのような決断は焦らないで、病気が治ってから改めて考えましょう。



## 医療機関との連携を密に

うつ病の治療では、処方された薬をきちんと服用することが重要です。しかし、症状によっては、薬を飲む気力さえなくしていることがあります。患者さんの様子に合わせて、薬を家族が管理するなど、指示通りに服薬できるよう援助するとよいでしょう。また、症状によっては、受診の際に家族が付き添ったほうがよいことも。医師に家庭の様子を詳しく伝えられますし、家族の方も医師から適切な対応をアドバイスしてもらうことができます。医師と周囲の人々が連携して、患者さんを支えていくことが大切です。



保健センターでは、期間限定の各種講座や健康づくり教室の他、年間を通して開催されている「運動コース」があります。今回、本誌レポーターがお邪魔した「初級フラダンスコース」も、そのひとつ。講座や教室でフラダンスを体験されたことのある方を対象に、楽しく踊りながら、ストレッチなども組合せた健康づくり運動を行うコースです。

保健センター  
**教室訪問**  
南国のリズムに乗って、優雅に楽しく健康づくり  
**初級フラダンスコース**

ゆったりとしたフラのリズムが流れるフロアは、指導員の動きに合わせて踊るたびに、鮮やかなスカートの裾がゆらゆらと揺れて、まるで南国のお花畑のよう。ゆつくりとしたリズムなので、初心者レポーターも見よう見まねで踊りだし、動きも足元のびやかに動かしやすいため、自然に姿勢がよくなり、しなやかな動きが身につく効果があるのだそう。

「他の人に遅れることなく、最初から楽しめるのがいいですね。でも、少し踊れるようになると今度はもっときれいに踊りたい」と思うようになってきて、フラダンスって、とても奥が深いですね」と参加者の方。

「ふだん忘れがちな女性的な動きが、難しいところであり、楽しさでもあります。手のなかに気持ちをこめて踊るようになってくると、気持ちまでやさしくなっています」とおっしゃる方も。

この日は、40代から80代までの幅広い年齢層の方が参加。スタート前は必ず血圧・心拍数を測定し、からだに負担をかけず、自分のペースで踊れるように指導しています。最後の30分間は、フロアの照明を少し落とし、静かな音楽が流れる落ち着いたムードの中で全身のストレッチ。踊り疲れた体をじっくりほぐすと、心もすっきりしてました。

もうすぐ、フラのリズムにぴったりの季節がやってきます。今年こそ、あなたもチャレンジしてみませんか？

◆「初級フラダンスコース」の詳しい日程や参加方法等については、本誌裏面「保健センター 事業週間スケジュール」をご覧ください。

健康コラム  
**Column**  
おうちで簡単!  
ワンポイント・リラクゼーション

毎日のストレスは、ため込む前にこまめに解消しておくのが、心とからだを健康に保つコツ。簡単なストレッチや香りの癒し効果を生活の中に取り入れて、リラクゼーション上手になりましょう。

ゆ〜ったりストレッチでぐっすり快眠

おやすみ前は、ストレッチで心とからだをほぐしましょう。血液の循環がよくなり、心地よく眠りにつけます。

■手足ブラブラ  
両手・両足をブラブラ揺らすことで、末端の血液やリンパ液の循環がよくなります。ひざ下の力を抜いておしりを軽くたたくようにすれば、ひざやふくらはぎをほぐす効果も。



■ツイスト

両腕をのびし、片ひざを立てたまま内側に倒して体をねじります。

舌も喜ぶ！ハーブで心もからだもリラックス

■ストレスに効くおすすめハーブティ  
・ラベンダー ・カモミール ・レモンバーム ・ローズヒップ ・ハイビスカス  
好んでブレンドしたり、ハチミツなどを加えてもいいですよ。

ハーブはその種類ごとに、気持ちを明るくさせてくれたり、不安や緊張をやわらげるなど、さまざまな心の疲れを解消してくれる効果があります。ハーブティやサラダなどで、気軽に楽しんでみては？



エッセンシャルオイルは使用上の注意を確認して

アロマセラピーなどで使われるエッセンシャルオイル(精油)は、ハーブに含まれる芳香成分を抽出したものです。専用の器具がなくても、熱いお湯を入れたカップの中に垂らしたり、ハンカチや寝具に香りを移すことで、手軽にアロマ効果が楽しめます。ただし、有効成分が濃縮されていますので、妊娠中や持病のある場合は注意が必要なオイルもあります。注意事項を確認のうえ使用しましょう。



リラックスできるお部屋づくり

我が家はホッとできる空間でありたいもの。お部屋の心地よさをアップする工夫をしてみましょう。



柔らかな間接照明を取り入れる



心地よいα波ミュージックをBGMに



入浴剤などでバスタイムを充実

■材料(4人分)■

- 1人分 198kcal (2.3点)
- 豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)・・・300g、酒・長ねぎ・・・適宜
- ポン酢しょうゆ・・・大さじ2、完熟トマト・・・400g
- A (ポン酢しょうゆ・・・大さじ3、ごま油・・・小さじ2)
- しょうが・・・20g、長ねぎ・・・1/2本
- レタス・きゅうり(みつば・水菜などでも)・・・50~100g

■作り方■

- ①一口大に切った豚もも肉を、酒・長ねぎを入れた水を沸騰させた中でさっとゆで、水に取ります。水気をきってから、ポン酢しょうゆにつけます。
  - ②トマトは横半分に切り、種を取ります。アルミホイルで包み、オーブントースターで約10分焼きます。
  - ③②のトマトが冷めたら身をくり抜き、Aの調味料と合わせてよくつぶします。
  - ④しょうが・長ねぎをみじん切りにし、③のトマトと混ぜます。
  - ⑤レタス・きゅうりを食べやすい大きさに切って器に盛り、①の豚肉をのせて上から④のトマトソースをかけます。
- ※豚肉の代わりに、イカ・タコ・エビ・アサリなどにもよく合います。

ヘルシーグツキング  
豚ももしゃぶしゃぶサラダ  
トマトソース仕立て



季節の野菜でアレンジ！疲労回復にビタミンB1の豊富な豚肉を  
豚肉は、糖の代謝をすすめ、疲労回復に効果のあるビタミンB1を豊富に含んでいます。「疲れたな」と思ったら、豚肉をメニューに取り入れてみてはいかがでしょうか。ビタミンB1は、玄米や胚芽米にも多く含まれています。

■組み合わせメニュー■

豚肉のゆで汁は丁寧にアクを取り、酒・しょうゆ・みりんなどで味を調えればおいしいスープになります。  
※ワカメやキノコ、ねぎなどをプラスしても。