

## < うつ病について >

気分がひどく落ち込む、物事を悲観的考えがち、何事にも興味が持てない、また、なんとなく体がだるいなどの症状が長く続くようであれば、うつ病のサインかもしれません。



### ☆☆☆ うつ病自己チェック ☆☆☆

あてはまる症状に○をつけてください。

- ① 最近ねつきが悪い、または夜中の何度も目が覚める。または朝早く目が覚めてしまう。
- ② 最近今まで楽しいと思っていたことが興味が持てなくなった。
- ③ 最近自分を責めたり罪悪感を感じることもある。
- ④ 最近物事をしようとするエネルギーがなくなったと感じる。
- ⑤ 最近気分が落ち込んでいる
- ⑥ 最近何をするにも集中力がなくなった。
- ⑦ 最近食欲がない、またはダイエットしてもいなのに体重が減った
- ⑧ 最近なんでもないことで怒ってしまう、または急に泣いてしまうことがある
- ⑨ 最近死んでしまいたい、消えてしまいたいと思うことがある

⇒⑤を含む5つ以上の項目が○の状態が2週間以上続く場合はうつ病の可能性がります。

### ☆☆ うつ病の予防法 ☆☆

- ・ 趣味をもつこと
- ・ 体を動かすことも大切
- ・ 人と会う機会を作る

### ☆☆ 職場としてのうつ病対策 ☆☆

- ・ お互いの変化に敏感であること
- ・ 誰に対しても完璧を求めない
- ・ 常にゆとりをもった体制を



最近おかしいな。。。と思ったら、そのままにせず  
医師に相談してくださいね。

## ●●● 話題の炭酸水について ●●●

最近、テレビや女性誌などでもたくさん取り上げられている、炭酸水。炭酸水と言っても甘いジュースではなく、甘味料なしのお水（軟水、硬水などいろいろ）に二酸化炭素が含まれたものを言います。今はスーパーやコンビニなどで手軽に購入することができますね。体によいさまざまな効果があるようなので、調べてみましたのでご紹介したいと思います。

### ①疲労回復

炭酸は筋肉の疲労物質である乳酸を積極的に対外に出し、疲労回復を促進させる効果があるそうです。運動後に飲むことで疲労回復効果があるそうです。

### ②デトックス効果

炭酸ガスにより血行が促進され、対内の老廃物の排出が早まります。

### ③美肌効果

炭酸水は素肌によいとされている弱酸性で抗菌作用をもっているため、肌を傷めずに細菌を抑制してくれます。

### ④便秘解消・ダイエット効果

炭酸水を飲むと炭酸によって胃の粘膜が刺激されてぜん動運動が起こり、活発になると、便秘の人にはお通じが良くなるそうです。

これから暑い季節になってきますので、水分補給に是非、炭酸水を取り入れてみてはいかがでしょうか？

突然ですが、クイズです。

1日のうちで一番身長が高いのは、いつだとおもいますか？

①朝 ②昼 ③夕方

答えは①の朝です。1日のうちで一番身長が高いのは朝起きてすぐの時間です。地球には重力がかかっています。起きて生活をしていると、重力によってほんの少し身長が縮みます。

朝と夜寝る前では、1センチも慎重が縮むこともあるそうです。夜、横になって寝ることで重力から体が解放されてまた元に戻るそうです。

健康診断などでは、正確な身長をはかるために午前中に行っています。みなさんも一度朝と夕方ではどれくらい違うか計ってみてはいかがでしょうか？

☆☆ 編集後記 ☆☆

昨年より体重増加し、夏を前に気合を入れてみようかと思っている今日この頃です。  
もうすぐ夏です！みなさんは今年の夏の計画はたてましたか？

ささきでした。

お知らせ

**6月16日(土)は休診**  
とさせていただきます。  
ご了承いただけますよう  
宜しくお願い致します。

☆☆みなさん、こんにちわ！☆☆

事務の差波です。先月に続き★キッチンの裏ワザ★をこっそりお教えします！お誕生日やクリスマスなどのお祝いにかかせないデコレーションケーキ。でも一度に食べきれず、翌日に食べようとしたら、味や風味が落ちていたなんて経験はありませんか？そこで裏ワザ！！ケーキの箱の中にリンゴを一切れ入れておくだけで、翌日になっても風味が保てるんです。ぜひ試してみてくださいね。

