健康専科

暮らしのヒント

こんにちは保健婦です 109

五月病を防ごう

木々が芽吹くこの時期は、一年をとおして最も良い季節です。しかし、この時期はさまざまな「心の異常」を訴える人が増えてきます。この不安定な時期を、どう乗り切ったらよいのでしょうか。

一、五月病とは

努力が実って、進学や就職が決まり、これまでとは違う、新しい生活が始まります。夢は膨らむものの、現実は思い描いたものとは違って、不満な点や欠点が目につくようになり、次第に心を病んでいきます。これが一か月過ぎた頃から現れる「五月病」です。

無気力、無感動、無関心などの不安定な状態におちいりやすくなり、不眠や食欲不振、頭痛、胸痛、吐き気、下痢、便秘、めまい、だるさなど、さまざまな症状を訴えるケースが特徴です。

二、原因は

郷里を離れ、一人で生活している大学生などが五月病におちいりやすいといわれています。

それまで続いた受験の緊張や苦しみから一挙に開放され、一人暮らしの生活は、それまでとは百八十度違うものになり、環境は急激に変化します。この急激な変化に伴って起こる不適応反応が原因といわれています。

三、どう乗り切るか

本人が、それまで抱いていた考え方を変えてみることが、大切です。

友人や先輩などと話し合ったり、本を読んだり、クラブ活動(運動)を始めてみたりすることが、考え方を修正するきっかけとなり、大学や職場にも慣れていくはずです。

環境に慣れていくと、数か月のうちに治ってしまいます。

もし、不眠に悩んだり、不安や抑うつが強い場合は、医師の指示を受けて、睡眠薬や精神安定剤、抗うつ剤を飲むことも対処法の一つです。

四、前向きに

五月病は、「自己成長のためのステップと考えた方がよい」と、心療内科医師は指摘しています。

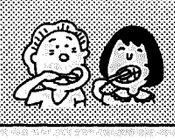
ほんの一時期の不適応期間、環境を変えることで乗り越えることができ、克服することによって、新しい生き方につながります。

思い悩まず、前向きに考えることこそ、自己成長の近道だと考えます。

健康Q&Aコーナー

歯医者さんが教える……

歯の健康 ～一口メモ～



Q 歯科の往診をお願いしたいのですが、どのような手続きが必要でしょうか。現在寝たきりで、入れ歯の具合が悪いと言っております。

A 現在全県下で、在宅寝たきり者訪問歯科診療事業が行われております。これは、寝たきりで歯科医院へ通院することが困難な方に、地区の歯科医院がご自宅を直接訪問(往診)し、治療や歯みがき、入れ歯の手入れなどの指導を行っているものです。

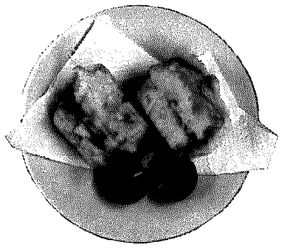
申し込み等につきましては、在住の市町村役場保健衛生担当または保健所までご連絡下さい。

新潟県歯科医師会

手軽でヘルシー 今月の料理コーナー

今回は、生活習慣病にかかりやすい中・高年向けの骨太メニューです。この年代にもっともよくない塩分や、コレステロールをおさえたカルシウムたっぷりの一品です。

"豆腐のチーズ入りしそ揚げ"



材料 (4人分)

- 豆腐(木綿)……1⅓丁
- チーズ……60g
- しその葉……8枚
- 小麦粉……⅔C
- 水……½C
- 卵……½個
- 揚げ油……適宜

作り方

1. 豆腐はふきんに包んで軽い重石をし水気を切り、ふきんをはずして1丁を6等分し、さらに半分に切る。
2. チーズは、豆腐より小さめに切る。
3. しその葉は、たて半分に切り、チーズのまわりに巻いて豆腐の間にはさみ、ヨウジを刺す。
4. 卵と水を混ぜ合わせて、小麦粉を振り入れ、サックリと混ぜる。
5. 6に衣をまぶし、170℃の油でカラリと揚げる。

みんな集まれ 米っこくらぶ田植教室

「岩室農業を考える会(代表田島静夫)」では、21世紀を担うこどもたちに"農業、お米"をもっと良く知ってもらおうと**「米っこくらぶ田植教室」**を下記の要領で開催します。

田植えを体験してみたいちびっ子たちはぜひ参加してください。

日　時　5月18日(日)
午後1時現地集

集合場所　橋本地内米っこくらぶ体験田

※田植え終了後、丸小山公園でコシヒカリおにぎりの試食会です。(豚汁もあります。)

連絡先　田島静夫(82-2455)

第十五回全国都市緑化にいがたフェア キャンペーンレディ公募

全国都市緑化フェアは、建設省の提唱のもと、都市緑化に関する知識の普及揚、都市緑化意識の高を図ることにより都市緑化を推進し、緑豊かな潤いの有る都市づくりに寄与する事を目的に毎年開催されておりますが、平成10年には、新潟県で第15回全国都市緑化にいがたフェアを開催します。

そこで開催に際しまして、当フェアを周知していただくためのキャンペーン活動に携わるキャンペーンレディを公募します。

■応募・問い合わせ先
第十五回全国都市緑化にいがたフェア実行委員会事務局広報課
新潟市新光町4－1新潟県庁内
☎025－285－5511(代)
内線　3353

にいがた緑のものがたり'98
第15回全国都市緑化にいがたフェア

商工会職員の募集について

岩室村商工会では、職員を次の要領で募集します。希望者は申込み期日までに関係書類を添えて商工会に申込み下さい。

○**職員集人員**　一名
○**職　種**　一般事務職員
○**受験資格**　高校卒業以上で、三十歳未満の者
○**採用予定**　平成九年六月
○**申込み期日**　平成九年五月十五日(木)まで
○**申込み書類**　履歴書、最終学校卒業証書
■問い合わせ　岩室村商工会
☎0256－82－3209

ご利用ください —地方産業育成資金—

村では、中小企業の皆さんのために、毎月「地方産業育成資金」の貸付を行っています。お店の繁盛のため、ぜひご利用ください。

◇　◇　◇　◇　◇

■取扱金融機関……第四銀行巻支店、巻信用組合和納支店・岩室支店、新潟中央銀行巻支店、北越銀行巻支店、大光銀行巻支店、三条信用金庫巻支店

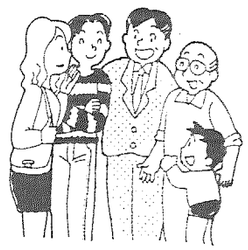
■貸付要領……この貸付を希望されるかたは、毎月12日(金融機関休業日の場合はその前日)までに、各取扱金融機関へ申込書を提出してください。

■貸付対象者……村内に住所又は事務所を有する中小商工業者

※なお、同資金についての詳しい内容は、**岩室村商工会(☎82－3209)**、又は各取扱金融機関へお問い合わせください。

五月はさわやか行政サービス月間 あなたからの苦情や要望にお答えします

五月十八日～二十四日は「春の行政相談週間」です。この機会にぜひ、あなたの声をお聞かせください。



●身近な行政相談委員

行政相談委員は、総務庁長官が法律に基づいて、有識者の中から委嘱します。みなさんのまちの身近な方が相談の受け付けを無報酬で行っています。自宅のほか市(区)役所・町村役場や公民館などで、定期的に相談に応じています。相談は無料で、行政相談委員を直接訪ねることはもちろん、電話や手紙でも受け付けられます。秘密は必ず守られます。

講習会のお知らせ

危険物取扱者保安講習
●開催日　6月19日(木)
　　6月20日(金)
●会　場　新潟会館
●受付期間　5月20日～28日

受験準備講習
●開催日　6月17日～18日
●会　場　県央地域地場産業振興センター
●種　別　乙種第四類
●受付期間　5月20日～28日

※「講習案内」「受講申請書」は、消防署に用意してあります。
くわしくは岩室消防署(☎82－3360)までご連絡ください。