

知っていますか「ウィンター・ブルー」

地域包括支援センターだより

☎ 0242-73-3530



毎年秋から冬にかけて悲しい、憂鬱な気持ちになって気分が落ち込む、そんな方はいませんか？一般的に春先になると症状が回復し、また寒い時期になると症状が出て毎年繰り返すということも…。

もしかしたらそれは「冬季うつ」かもしれません。季節性感情障害、ウィンター・ブルーとも呼ばれ、「うつ」では食欲不振や不眠になる事が多いのに対して冬季うつでは過食・過眠の症状が出るのが特徴です。甘い物、炭水化物を欲する傾向があります。日照時間の減少により幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの分泌量が減少するために症状が出るといわれています。日常の中にセルフケアとしてウィンター・ブルー対策を取り入れてみてはいかがでしょうか。



<ウィンター・ブルー対策>

- ①しっかりと日光を浴びて規則正しい生活をする。朝の散歩や地域活動に参加する事もおすすです。
 - ②リズム運動（ウォーキング、軽いジョギング、太極拳など）でセロトニンの分泌を促す。
 - ③バランスの取れた食事を心がける。
 - ④趣味などを楽しむ。好きな事をして思考もポジティブに。
- ※セルフケアで改善しない時には我慢をせずに病院で受診することも必要です

妊娠期の食事

保健福祉センターだより

☎ 0242-73-3101

今回は妊娠した方の食事のすすめ方について、一緒に考えてほしいと思います。

まず、妊娠したら「母子健康手帳」を見て下さい。開いてもらうと2ページ目に「妊婦の健康状態等」から始まり「妊娠中と産後の歯の状態」までの記入する欄がありますが、その中に栄養の話はほぼ出てきません。

しかし、赤ちゃんはお母さんの血液で育ちます。毎日のお母さんの食事が赤ちゃんの身体を作っています。

<食事で心がけてほしい事をお伝えします>

- ①バランスよくと言いますが、つわりなども考慮しながら、なるべく色々な食品を食べましょう。（刺身やジビエ料理などは注意しましょう）
- ②水分を意識して飲みましょう。（水、白湯、麦茶、ほうじ茶、ルイボスティーなど）3度の食事をきちんと食べていると約1L程度の水分は摂れていると言われています。食べ物以外から飲み水として1.2～1.5L程度を1日の中で少しずつ飲むよう心がけましょう。

妊娠してから赤ちゃんが産まれるまでの間が食生活を考えるターニングポイントになります。自分の食事を考えることで、赤ちゃんが産まれてから毎日の生活に生かしてほしいと思います。

