

●うつ病ってどんな病気？

ストレスの多い現代社会、日本では、100人に3〜7人という割合でうつ病を経験した人がいるという調査結果があります。さらに、厚生労働省が3年ごとに行っている患者調査では、うつ病を含む気分障害の患者さんが近年急速に増えていることが指摘されています。この背景には「社会・経済的な環境の影響で抑うつ状態になる人が増えている」「うつ病の診断基準の解釈が広がっている」など、さまざまな理由が考えられます。

「憂うつな気分」や「気持ちが重い」といった抑うつ状態がほぼ一日中あって、それが長い期間続く（目安としては2週間以上）、というのはうつ病の代表的な症状です。他にも「眠れない」「食欲がない」「一日中気分が落ち込んでいる」「何をしても楽しめない」といったことが続いている場合、うつ病の可能性があります。こうした症状が見られた場合、うつ病と診断されることが多いのですが、本当はこれだけで診断がついたことにはなりません。

うつ病の発病メカニズムはいまだ不

明であり、原因が特定されていないのが現状です。大きく分けて「心の病気」と表現されるような神経症性のうつ病と、生物学的な原因が考えられている内因性うつ病があり、現在のところ、うつ病は脳と心の両面から起こると考えられています。

他にも、性格や環境、あるいは他の病気やこれまで服用していた薬が関係していることもあります。このため、うつ病の診断については、精神科や心療内科において、専門医の問診や各種検査を経て、一定の基準を基に診断されるのが一般的になっています。うつ病の症状について「あてはまるかな？」と思ったらまずは専門医に相談しましょう。専門医のいる病院は総合病院の精神科や心療内科、もしくは精神科専門のクリニックなどですが、どこに行けばいいかわからない時は、自分のことをよく知っているかかりつけの医師に相談したり、地元の保健所や精神保健福祉センターの相談窓口を利用したりしましょう。

【岩国市医師会】

あったかスープで温まろう！

♪白菜とふんわり鶏団子の中華スープ♪

材料（4人分）

- | | |
|-------------|----------------|
| ・鶏ミンチ…200g | ・シイタケ…2〜3枚 |
| ・絹ごし豆腐…1/2丁 | ・水菜…1/4束 |
| ・塩・コショウ…少々 | ・水…1リットル |
| ・片栗粉…大さじ1 | ・鶏がらスープの素…大さじ2 |
| ・ショウガ絞り汁…適量 | ・しょう油…大さじ1と1/2 |
| ・おろしにんにく…少々 | ・塩…少々 |
| ・白菜…4枚 | ・ごま油…適量 |
| ・ニンジン…50g | |
| ・玉ネギ…1/2個 | |

●エネルギー 184kcal/人 ●塩分 3.1g/人

作り方

- ①白菜は葉はざく切り、白い部分は千切りにする。ニンジンは千切り、玉ネギとシイタケはうす切り、水菜はざく切りにする。
- ②Aを混ぜて鶏団子を作る。
- ③鍋に水を沸騰させ、鶏がらスープの素と②をスプーンで一口大にすくって入れる。

食推さんの
食べてみんさい
おいしいけえ！



④鶏団子の色が変わったら水菜以外の野菜を入れる。

⑤鶏団子と野菜に火が通ったら、しょう油・塩で味を調えて水菜を入れ、ごま油を入れひと混ぜする。

★ひとことポイント★

鶏団子に絹ごし豆腐を入れてふんわり食感。野菜はたっぷりなんでもOK！

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会