

## 春うつに要注意!!

春になると気分が落ち込んだり、何もやる気が起きなくなったりしたことはありませんか？

このような症状は**季節性のうつ病**が原因かもしれません。春は新生活が始まる等、生活が一変してしまうことが多い季節です。そのため、うつ病になる危険が高いと言われています。早めの対策に役立てられるよう知識を身につけましょう。

### うつ病とは

うつ病は**精神的ストレス**や**身体的ストレス**が重なること等、様々な理由から脳の機能障害が起きている状態です。脳がエネルギー切れを起こしている状態ですのでうまく働かず、**もの見方や自分に対して否定的**になり、普段なら乗り越えられるストレスもよりつらく感じられるという悪循環が起きています。

要因

- ストレス
- 性格(真面目、几帳面、気を遣いすぎる)
- 遺伝やその他の病気からの誘発



### うつ病で出やすい症状

憂うつ、気分が重い  
食欲の異常  
疲れやすい  
思考力や集中力がなくなる  
死にたいと思う

興味や喜びの喪失  
睡眠の異常  
そわそわする、または体が重く感じる  
自分を責めてばかりいる



「憂うつ、気分が重い」、または「興味や喜びの喪失」のどちらかが必ずある  
上記を含めて5つ以上の症状がある  
いずれの症状も、**ほとんど一日中かつ、2週間以上続く**  
**すべてに当てはまる場合はうつ病の可能性**があるかもしれません

### What's 腫瘍マーカー

## CA19-9



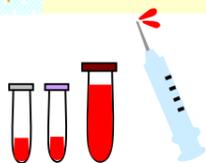
### CA19-9ってなに？

CA19-9は消化器がんの中でも、特にすい臓がんの特異性の高い腫瘍マーカーです。すい臓がん、胆道がんでは80~90%の高い陽性率を示すほか、胃がん、大腸がん、肝臓がんでは30~60%が基準値を超えます。

CA19-9の基準値: 37U/ml以下

### どうやって調べるの？

腫瘍マーカーは血液検査で調べることができます。通常の採血と同時に検査することができます。



### すい臓がんってどんな病気？

すい臓がんは早期のうちに見つけることが難しいがんの1つです。初期のがんには特徴的な症状がなく、最も多い症状は、胃のあたりや背中が重苦しいとか、何となくお腹の調子がよくないとか、食欲がないなどという漠然としたものです。このような症状はすい臓がんだけでなく起こりうるもので他の病気と区別するのが難しいのも特徴です。また、すい臓がんができると、糖尿病を発症したり、血糖コントロールが急に悪くなることがあります。すい臓がんとわかったときにはすでに進行していることが多く、それが死亡者数の増加にもつながっています。

CA19-9が基準値の2倍以内の上昇でも、がんの存在を疑って精密検査を進めますが、がん以外でもこの程度は上昇することがあり、がんが見つからないときは経過を観察します。がんによって値が上昇するときは、経時的に上昇する事も特徴です。



### うつ病にならないための心がけ

うつ病で出やすい症状で当てはまることがなかった人も、うつ病にならないための心がけを知っておきましょう。

- ストレス発散**  
好きなことをする、スポーツをして汗を流す
- 十分な睡眠**  
睡眠は体の疲れをとり、記憶を整理して脳の疲れも和らげる働きがあります
- リラックスできる時間**  
自分にとって落ち着く環境を作る、お風呂につかる、深呼吸をする
- バランスのとれた食事**  
うつ病の発症に関わるセロトニンは必須アミノ酸のトリプトファンを原料として生成されます。トリプトファンを多く含むタンパク質を1日の摂取量を守ってとることが大事です。



### うつ病かもと思ったら

早めに治療を始めるほど回復も早いと言われています。  
**無理をせず早めに専門機関に相談すること、ゆっくり休養をとることが大切です**

### 大切な人がもううつ病になったら...

うつ病を正しく理解しそばに寄り添う

大切な人の話を聞いて受け止める

心と体のサインを見逃さない

## 春野菜を食べよう!

寒さが厳しい時季に芽を出す春野菜は、栄養素が豊富にため込まれています。特有の「苦味」や「香り」は心身に刺激を与え、身体機能を活発化させる働きがあるとされています。春野菜らしい味覚を楽しむ為にも、これらの苦味や香りを失わないよう調理するのがポイントです！新鮮なうちに調理する、アクを抜きすぎないなどして、食材を生かしましょう。



### 食材別 栄養素や選び方のポイント

#### なのはな

ビタミンCが大変豊富に含まれているほか、ビタミンA・B1・B2やカルシウム、鉄分などの栄養素もバランスよく含んでいます。つぼみがしまっていて花が開いていないもの、茎の切り口がみずみずしく葉の色が濃いものを選びましょう。辛子和えや炒め物、煮浸しにするとおいしく頂けます。

#### たけのこ

亜鉛、カリウム、ビタミンB群・Eなどを含み、食物繊維も豊富です。根元よりも先端のほうが栄養価が高くなっています。皮に湿り気とつやがあり、形はずんぐりしていてずっしりと重いものを選びましょう。時間の経過とともにえぐみが強くなってしまいうため、新鮮なうちに下茹でしてアクを抜いておきましょう。筍ごはん、若竹煮、天ぷらなど様々な料理で楽しめます。

#### ふき

独特の香りと苦味が特徴で、食物繊維が豊富で低カロリーな食材です。アクの成分にはポリフェノールが含まれており、抗酸化などの作用があります。葉が新鮮で鮮やかな緑色のもの、みずみずしく黄ばみや黒ずみのないもの、太すぎないものを選びましょう。煮物や炒め物がお勧めです。

#### アスパラガス

アミノ酸の一種であるアスパラギン酸は、疲労物質である乳酸の分解や新陳代謝、たんぱく質の合成を促進します。疲労回復や体力アップに役立ちます。茎が太くまっすぐ伸び、緑色が濃く、ツヤがあるものを選びましょう。炒める、茹でる、巻く等、いろいろな調理法があります。