

塩谷都市
医師会
リレーコラムシリーズ
こころの病

- ◆ご意見、ご質問、取り上げてほしい病気などありましたら、〒329-1312さくら市桜野1319-3さくら市氏家保健センター内塩谷都市医師会までお便りをお寄せください。
- ◆問い合わせ／塩谷都市医師会 ☎028(682)3518

第2回 うつ病の耳寄りな話

佐藤 勇 人
佐藤病院院長（矢板市）

以前うつ病のオカタイ話をしましたので、今回はちょっとクダケタ話をしてみたいと思います。テーマは「うつ病と食事」です。

風邪をひいた時に栄養を摂ることが大切なように、「こころの風邪」であるうつ病でも一部の食べ物が治療効果の増強や予防に関連しています。

現在最も注目されているのが、青魚（イワシ・サンマ・アジ・サバ）に多く含まれるオメガ3脂肪酸（以下ω3）であり、メンタルに作用をすると言われています。魚以外でも、くるみやシソ油（エゴマ油）・亜麻仁油（ブラックオイル）などにも多く含まれています。ω3は体内で合成されませんので、これを増やすには、魚嫌いでも頑張って上記の食材を摂取することが必要です。

ω3は、皆さんもお馴染みのエンコサペンタエン酸（EPA）とドコサヘキサエン酸（DHA）などから構成されています。EPAとDHAは、動脈硬化や高脂血症の治療薬と心筋梗塞の予防薬として用いられ、サプリメントも広く販売されています。

うつ病との関連では、自殺率・産後うつ病の発症率がω3を沢山摂取している集団に少なく、うつ病の薬剤治療にω3を加えることで治療効果が上がるなどの研究データが数多く発表され、予防

効果についても、カナダのうつ病治療ガイドラインに非薬物的予防法として取り上げられる程、広く認められています。

他に注目されているものでは、コレステロールがあります。コレステロールは低い方がよいという学説は、私が医学生の際から定着しており、治療薬投与や生活指導もそのように勧められてまいりましたが、現在では、低コレステロールは脳出血のリスクを増やし免疫も低下させるので、適度な脂質が体内には必要であるとの見解が出ています。うつ病との関連でも、低コレステロールにおいて、うつ病の発症率と自殺率が高く、その傾向は男性において顕著であるというデータが発表されています。適度な脂質は脳にも必要なのです。

なぜω3とコレステロールが、うつ病の治療や予防により効果を示すかについては、両者とも脳細胞膜の活性化と安定化作用を持ち、脳に有用な物質を取り込みやすくしていると言われています。

まだ今晚のメニューの決まっていない奥様達には、家族のメンタル改善の為に秋サンマの塩焼きと出し巻たまごをメインに、旦那様のビールのつまみにはくるみを添えるというのはいかがでしょうか？

ねんきん

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます

～～年末調整・確定申告まで大切に保管を！～～

国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。

この社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

このため、平成25年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方については、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が本年11月上旬に日本年金機構本部から送付されますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書（又は領収証書）

を添付してください。

また、平成25年10月1日から12月31日までの間に今年初めて国民年金保険料を納付された方については、翌年の2月上旬に送付されます。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」についてのご照会は、控除証明書のはがきに表示されている番号にお問い合わせください。

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎(22)6313
矢板市市民課 ☎(43)1117 FAX(43)5962

募集 健康ウォーキング

12月12日
いちに、いちにと
歩こうよ！

今年も健康づくりみどりの会によるウォーキングを行います。

きれいな姿勢と歩き方を学びます。あなたも参加してみませんか？

美味しい減塩みそ汁の試飲もあります！

日時／12月12日(木) 9:30集合

12:00終了予定

※天候によっては城の湯ふれあい館内で体操予定

集合場所／城の湯ふれあい館

コース／城の湯ふれあい館⇒剣神社⇒塩釜神社⇒道の駅⇒城の湯ふれあい館に戻るコース（約6km）です。

対象／市内在住の方

参加費／100円（保険料含む）

※当日お持ちください。

申込方法／12月3日(火)までに電話でお申し込みください。

必要なもの／飲み物、雨具など

申込・問い合わせ／健康増進課

☎(43)1118



剣神社



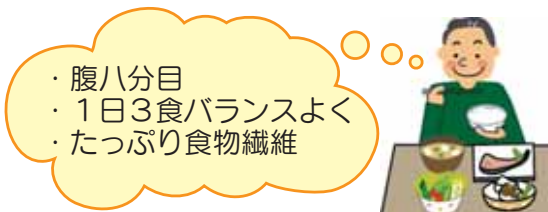
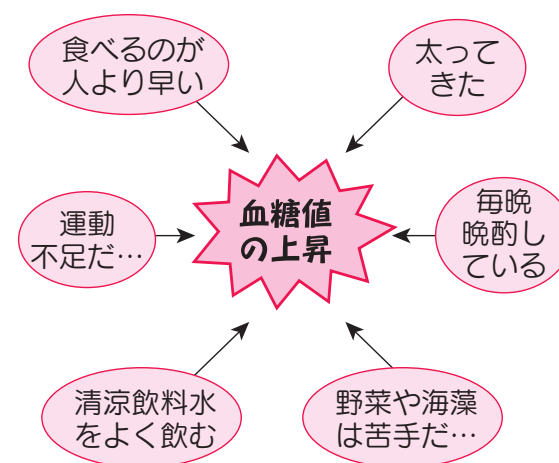
塩釜神社

すこやか矢板21シリーズ⑥2

あなた自身や家族に
心当たりはありませんか？

11月は糖尿病予防月間です

悪い生活習慣が重なり合うと、糖尿病に進行する可能性がある反面、改善すれば正常に戻ることも可能です。



今日からできることを探してみませんか？

問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

糖尿病を予防しよう

糖尿病教室

日時／11月12日(火)10:00～

内容／講話「糖尿病と認知症」

講師 岩本 俊彦 氏

国際医療福祉大学塩谷病院高齢者総合診療科部長

場所／国際医療福祉大学塩谷病院 大会議室

申込方法／前日までに電話でお申し込みください。

申込・問い合わせ／国際医療福祉大学塩谷病院

☎(44)1155