

# Health Care

# まちの保健室



また、食事は一品で済ませるよりも「主食・主菜・副菜」を組み合わせるよう意識しましょう。偏った食事内容は脳内の栄養不足を招き、セロトニンが不足しがちになります。

## ○会話や運動でストレスを解消

家族や友人、同僚などのコミュニケーションの機会を大切にしましょう。また、オフの日は好きなことをしたり体を動かしたりすることで、ストレスの解消になります。

問 市保健相談センター ☎ 0994-41-2110

## 「早寝早起き朝ごはん」で5月病予防

新しい環境で学校生活や仕事を始めた人も多いでしょう。そろそろ新生活で続いた緊張やストレスから心身の不調、いわゆる5月病を感じていませんか。

### ～5月病にならないための予防対策～

#### ○早寝早起きして日光を浴びる

日光を浴びることで、やる気などの感情に作用するセロトニンを安定させることができます。また、眠気を催してくれるメラトニンは、日光を浴びて約16時間後に分泌が再開します。良質な睡眠をとるために、早起きして日光をしっかりと浴びながら通勤通学しましょう。

#### ○栄養バランスのとれた食事

特に朝ごはんは重要です。しっかり脳を覚醒させ、1日のリズムを作りましょう。



## 「みそ玉」で手軽に朝ごはん

朝ごはんにみそ汁を食べることも多いと思いますが、「みそ玉」を作っておくと、忙しい朝でも手軽にみそ汁が食べられます。基本的な作り方(10食分)は

- ①みそ90gとかつお節粉20gをボウルで混ぜる
- ②乾燥野菜など、好みの具を20g加える
- ③10等分してラップに包む

です。冷蔵庫で約1週間、冷凍庫で約1か月保存できます。食べ方は、お椀にみそ玉を入れて、お湯を注ぐだけ。



みそ玉で、手軽にしっかり朝ごはん。忙しい朝におすすめです。皆さんもぜひ作ってみませんか。



## 5月・6月 休日救急当番医・歯科休日急患在宅医



| 鹿屋市医師会 |                | 診療時間 8:30～18:00 |          |
|--------|----------------|-----------------|----------|
| 月日     | 医療機関           | 住所              | 電話(0994) |
| 5月21日  | ④ 池田病院         | 下祓川町            | 43-3434  |
|        | ① やのファミリークリニック | 寿4丁目            | 43-6248  |
|        | ⑤ 池田病院         | 下祓川町            | 43-3434  |
| 28日    | ⑥ 前田内科         | 本町              | 42-2175  |
|        | ① まつだこどもクリニック  | 西原2丁目           | 52-0507  |
|        | ⑧ よしどめ整形外科     | 川西町             | 31-1700  |
| 6月4日   | ⑥ 福田病院         | 寿3丁目            | 43-4191  |
|        | ① えとう小児科       | 札元2丁目           | 40-3700  |
|        | ⑧ そえじまクリニック    | 旭原町             | 41-6800  |
| 11日    | ⑥ 吉重内科消化器科     | 西大手町            | 41-3100  |
|        | ① おひさまこどもクリニック | 新川町             | 42-7822  |
|        | ⑧ 大隅鹿屋病院       | 新川町             | 40-1111  |

| 肝属東部医師会 |                | 診療時間 9:00～17:00 |          |
|---------|----------------|-----------------|----------|
| 月日      | 医療機関           | 住所              | 電話(0994) |
| 5月21日   | 高山胃腸科・外科       | 肝付町前田           | 65-7171  |
|         | 山路医院           | 東串良町池之原         | 63-2134  |
|         | 28日            | 春陽会中央病院         | 肝付町新富    |
| 新中須医院   |                | 東串良町池之原         | 63-2010  |
| 6月4日    | 山内クリニック        | 肝付町前田           | 65-8181  |
|         | 花田整形外科・リウマチ科医院 | 串良町有里           | 63-1379  |
| 11日     | ルミコ医療ステーション    | 肝付町新富           | 65-0921  |
|         | はらだ整形外科        | 東串良町池之原         | 63-8080  |

| 鹿屋市歯科医師会 |             | 診療時間 9:00～15:00 |          |
|----------|-------------|-----------------|----------|
| 月日       | 医療機関        | 住所              | 電話(0994) |
| 5月21日    | 四季デンタルクリニック | 寿4丁目            | 44-1500  |
| 28日      | 島田歯科        | 打馬2丁目           | 44-0180  |
| 6月4日     | 下浜歯科医院      | 川西町             | 41-5888  |
| 11日      | あさい歯科       | 笠之原町            | 41-5100  |

### ◎大隅肝属地区消防組合テレホンサービス

☎ 0994-43-0119

平日/午後5時から夜間救急当番医を案内

※ただし、火災発生時は一時火災情報に変わります。

休日/休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医を案内

※休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医は変更になることがあります。各医療機関にご確認のうえ受診してください。

※休日救急当番医の診療は、急病に対する処置ですので、翌日はかかりつけの医師などの診療を受けてください。原則として、投薬期間は通常1日分とします。