



## 梅雨時の湿気対策

はじめめとして、洗濯物もカラッと乾かない。  
そんな梅雨時でも快適に過ごせる工夫、  
教えてください。

- オレンジの皮と塩を使った方法で、半分に分けたオレンジの皮に塩を小さじ2ほど入れて容器に入れて置いておくと消臭、除菌効果があります。  
(可児市 ままきやさん)
- 洗濯物を家のなかで干す時は、扇風機を壁に当てて風を当て、空気全体を動かすようにすると乾きやすくなります。  
(可児市 ままきやさん)
- 洗濯物を部屋で干すときは、新聞紙を下に敷いて乾かします。  
(白川村 菜の花さん)
- 雨が降り続くときは思い切って薪ストーブを焚き全部いつきに乾かします。  
(可児市 のんママさん)
- アロマオイルのユーカリやミント、ティーツリーなど、殺菌効果のあるものでスプレーを作ったり、部屋にシユシユッとまいたります。  
(高山市 チップとテールさん)
- ホームセンターなどで売っている木炭をお部屋に置くだけ。かごなどに入れて置くのがおすすめです。木炭は表面の無数にある小さい孔に吸着させて、除湿だけでなく、臭いも取り除いてくれるそうです。  
(中津川市 いもちゃんさん)
- 「洗濯槽快」も使っています。手間要らず！洗濯物と一緒に洗うだけ。洗濯物の除菌消臭と洗濯槽のカビ防止。生協の雑貨で購入します。  
(次回7月1週で2案内がありますよ。編集部)  
(可児市 ミッコちゃんのママさん)
- 中学生と高校生の息子の汗臭さはすごいです。特にバスケ(部活)のときに着たTシャツには汗のニオイが染み付いて。そこで洗濯して濡れた状態で除菌消臭剤などを一枚のTシャツにつき、5プッシュ位当ててから干すようにしたら、長く快適に着ることができるようになりました。  
(岐阜市 いちごさん)
- 洗濯物に漂白剤を入れたり、洗剤を選んで洗いますが干し方も工夫しています。空気が通るように詰めすぎない。上下を変えてみる。こまめに掃除してカビ発生を防ぐ。梅雨こそ心が落ち込みそう、一度は外へ出てみよう。今日やる事を決めてみようと言いきかせています。  
(美濃市 チョココさん)
- 新聞紙をくるくる丸めて窓のサッシや押入れの端に入れて湿気をとっています。  
(高山市 てるてるぼうずさん)



家の畑で採れた大根です。83歳の母が作っていますが、ちよつと悩ましい姿に思わずパチリ！暫く食べられませんでした。  
(八百津町 おかめさん)

先日曾孫(小二)と孫娘が遊びにきました。今年から髪は染めないで白髪にしようかと定め、大分白くなってきました。車から下りるなり曾孫が私に抱きついて言ってくれた言葉は、「大きいおばあちゃん、白髪になったんやね。いいことがいっぱいあるよ!」。何でも孫娘に白髪を2本見つけ、旦那が抜いてくれたとき、「若白髪や。いいことあるよ。」と話すのを側で聞いて憶えていたらしいです。とっさの嬉しいひとこと、忘れられません。  
(岐阜市 メロディさん)

父の日が近づきました。私は、娘2人が小学生だった頃に夫を亡くしました。その娘も昨年2人とも結婚、今年はお産。お嬢さんたちには、元気で長生きしてほしいです。 | 美濃市 めいままさん |

## 今月の先生紹介



はぶ ひとし  
**羽部 仁**  
大垣市  
はぶクリニック院長

## 教えて先生! 健康講座

### もしかして、これってうつ病?

うつ病にかかるとは生真面目で、几帳面な性格が多いことがよく知られています。「落ち込んで」「楽しいことへの興味が」「関心がない」「仕事(家事)が」「生きているのが」「辛い」など、うつ病の心の症状を感じても、それは自分が怠けているから、我慢が足りないからとその症状を抑え込んでしまいます。その結果、「眠れない」「食べられない」「疲れやすい」「体重が減った」といった身体症状だけが気になります。このように身体症状を主として、心の症状が目立たないうつ病を「仮面うつ病」といいます。

#### 仮面うつ病とは??

うつ病にかかるとは生真面目で、几帳面な性格が多いことがよく知られています。「落ち込んで」「楽しいことへの興味が」「関心がない」「仕事(家事)が」「生きているのが」「辛い」など、うつ病の心の症状を感じても、それは自分が怠けているから、我慢が足りないからとその症状を抑え込んでしまいます。その結果、「眠れない」「食べられない」「疲れやすい」「体重が減った」といった身体症状だけが気になります。このように身体症状を主として、心の症状が目立たないうつ病を「仮面うつ病」といいます。

うつ病といえは、「元気がなくて、やる気が出ない心の病気」だと思ってしまう人も多いでしょう。しかし、それは正確ではありません。

#### [表] うつ病によくみられる身体症状(頻度順)

睡眠障害	(82~100%)	異常感覚	(53~68%)
食欲不振	(53~94%)	月経異常	(41~60%)
疲労・倦怠感	(54~92%)	心悸亢進	(37~60%)
頭痛	(48~89%)	耳鳴り	(4~49%)
性欲減退	(60~78%)	悪心・嘔吐	(9~48%)
呼吸困難感	(9~77%)	背痛	(20~39%)
便秘・下痢	(42~76%)	腹痛	(38%)
口渇	(36~75%)	胸痛	(36%)
体重減少	(58~74%)	関節痛	(30%)
頻尿	(60~70%)	振戦	(10~30%)
めまい	(27~70%)	四肢痛	(25%)
発汗	(20~71%)	発疹	(5%)

(更井啓介・躁うつ病の身体症状/『躁うつ病の臨床と理論』大熊輝雄編・医学書院1990より)



うつ病が、身体の病気のように装って仮面をかぶり、本当の正体を隠している、という意味です。

#### 適切な診療科の受診

初めて仮面うつ病と診断された人の多くは、「自分が心の病気だとは思っていなかった」、「心の病気とは無縁だと思っていた」とよく言います。そのため、うつ病の人が初めて病院を訪れる際、内科、婦人科、脳外科、耳鼻科、整形外科などを受診する場面が多く、精神科、心療内科など専門の科にかかる人はわずか1割といわれています。もし、他科にかかり身体症状がなかなか改善しない場合、精神科・心療内科にかかることを勧めます。

畑のいちごが色づき始めました。まだ片手に乗る程度しか採れません。そのまま食べましたが、美味しい…。夏野菜の苗を植えつけたり草取りをしたり、することがいっぱいです。 | 多治見市 渡辺さん |