

ヘルスメイト
白石宣伝!

毎日とろう **骨骨** カルシウム! 簡単レシピ
とろけるチーズ入り蒸しずし



福岡地区の皆さん



1人分あたり
203kcal
たんぱく質8.1g
塩分1.5g
カルシウム150mg

*1日に必要なカルシウムの4分の1がとれる彩りがきれいなおすすしです。

【材料】(4人分)

- ごはん 250g
- ちらしずしの素 2分の1袋
- 溶けるチーズ 60g
- かに風味かまぼこ 4本
- 卵 1個
- 油 少々
- 紅ショウガ 適宜
- みつば 2本

【作り方】

- ①かに風味かまぼこは縦に割いておく。卵を溶いて、フライパンに薄く油を熱して薄く焼き、細切りにして錦糸卵を作る。
- ②ごはんを熱いうちに、ちらしずしの素と混ぜあわせる。一緒に溶けるチーズと①のかに風味かまぼこも加え混ぜ合わせる。
- ③器に②を詰め、錦糸卵をちらし、器ごと5分くらい蒸す。
- ④みつばは2cmの長さに切る。③を取り出し、みつばや紅ショウガを飾る。

●各種健康相談のお知らせ ※相談を受ける方は事前予約が必要です。

相談名	対象者	内容	相談日時	問い合わせ先
こころの相談	心の健康に関する不安のある方とその家族	精神科医による個別相談	3月7日、4月4日 いずれも水曜日13:30~16:30	健康推進課 ☎22-1362
健康なんでも相談	血圧や減塩、禁煙など健康に関する相談をしたい方	保健師・管理栄養士による個別相談	3月20日、4月25日 いずれも14:00~16:00	
アルコール相談	アルコールの問題を抱えている方とその家族	相談員による個別相談	3月14日(水) 13:30~16:30	仙南保健福祉事務所 母子障害班 ☎0224-53-3132
思春期・ひきこもり相談	思春期の心の問題、ひきこもりの状態を抱える方とその家族や関係者	相談員または精神科医による相談(診察)	3月15日・19日 いずれも13:30~16:30	※青色は精神科医による相談 ※4月の日程についてはお問い合わせください。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局
3月4日	えんどうクリニック ☎0224-26-3888	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	うさぎ薬局 ☎0224-26-3557
3月11日	佐藤医院 ☎0224-32-2002	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎0224-32-3360 蔵王ヘルスマート薬局 ☎0224-32-4550
3月18日	内方医院 ☎0224-32-2101	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎0224-32-3020
3月21日	柿崎小児科医院 ☎0224-25-2210	おおはし整形外科医院 ☎0224-22-2888	高木薬局 ☎0224-25-2320
3月25日	つつみ内科外科子どもクリニック ☎0224-25-1181	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	フレンド薬局清水小路 ☎0224-24-3393 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113
4月1日	加藤小児科内科医院 ☎0224-26-2653	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	サンコウ調剤薬局 ☎0224-24-2523
4月8日	かんのリズムハートクリニック ☎0224-26-6330	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	リズム調剤薬局 白石蔵王店 ☎0224-26-6507

※歯科は毎回、白石市歯科休日診療所(健康センター2階、☎25-4744)になります。
※診療時間は9:00~17:00となります。

3月の献血実施予定(全血)

- 小十郎の郷
3月9日(金) 10:30~11:30
- 株エコー設備工業
3月9日(金) 16:30~18:00

献血のご協力
ありがとうございました(1月)

- ・セラビ白石(白石ショッピングセンター) 38人
- ・宮城県立白石高等技術専門学校 25人
- ・白石市役所 29人

献血へのご協力を
よ3しくお願いだワン!



NECプラットフォームズ(株)白石・米沢事業所が
献血への貢献で表彰されました!

1月22日、「第21回献血者に感謝する集い」が開催され、献血推進に積極的に協力されてきたとして、NECプラットフォームズ(株)白石・米沢事業所(小菅信成執行役員)に厚生労働大臣表彰状が伝達されました。

地元企業として30年以上の長きにわたって継続的に献血バスを受け入れ、企業内では事前予約を広く呼びかけるなど、多くの社員が献血に協力できるよう積極的な取り組みが行われています。



▲日野明彦人事総務グループシニアエキスパートへ厚生労働大臣表彰状が贈られました

虫垂とは大腸の右下部についている突起です。成人で長さ約6~7センチメートル、太さ0.5~1センチメートルです。細菌感染すると炎症をおこして虫垂炎となります。俗称として「盲腸」といわれることがあります。
初期症状は、みぞおち(胃のあたり)やへそのまわりが痛くなり、12~24時間で次第に右下腹部が痛くなります。このころには、発熱や歩行などで右下腹部に響くように痛みを感じます。
同じような症状の疾患には、大腸憩室炎、腸炎、卵巣や卵管の炎症などがあります。画像診断の進歩で、診断精度は向上しています。しかし、小児や高齢者は診断が難しいこ

とがあります。
治療に関しては、軽症は抗生剤治療(くすりで散らす)が可能です。しかし、約2~3割の患者さんが再発します。中等度以上は、腹膜炎など重症化することがあるので、手術治療(虫垂切除)が必要です。
手術治療には開腹手術と腹腔鏡手術があります。当院では、腹腔鏡手術を行っています。腹腔鏡手術は、へそに1センチメートルの切開をおき、ここから腹腔鏡を入れ、その他5ミリメートルの切開2カ所から操作し、虫垂を切除し、へその切開部から摘出するという手術です。整容性に優れ、早期退院が可能です。

健康一口メモ
虫垂炎について



公立刈田総合病院外科
副院長 佐藤 馨