

ヘルスメイト
白石が作る!

親子で作れる簡単 “白石温麺” レシピ

野菜の煮込み温麺



白川地区の皆さん

【作り方】

- ① 温麺を固めにゆでる。
- ② ジャガイモ、ニンジン、白菜は短冊切りにし、長ネギは斜め切りにする。
- ③ フライパンにバターを入れ、肉と②を入れて炒め、だし汁を加えて煮る。火が通ったら、酒、塩、しょうゆで味付けする。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、温麺を入れ、煮立ったら長ネギを入れて出来上がり。

【材料】(2人分)

- 白石温麺 2束
- ジャガイモ 1個
- ニンジン 30g
- 白菜 60g
- 長ネギ 1本
- 豚ひき肉 30g
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- だし汁 3カップ
- バター 少々

1人分あたり
427kcal
たんぱく質15.1g
塩分4.0g



「がん相談」のご案内

宮城県対がん協会では、がん患者さんとそのご家族の悩みや不安、疑問などに専任の看護師が対応する「宮城県がん総合支援センター」を設置しています。電話、面談（予約制）、ファクス、メールなど無料で受け付けていますので、小さな悩みでもぜひご相談ください。

●問い合わせ先 宮城県対がん協会 ☎022-263-1560(平日9:00～16:00) ☎022-263-1548
E-mail zaitaku-gan@miyagi-taigan.or.jp
ホームページ http://miyagi-gansupport.com/

水痘（水ぼうそう）、日本脳炎の
予防接種を受けましょう

水痘（水ぼうそう）の予防接種は、1歳以上3歳未満が接種期間です。3歳になる前日までに、3カ月以上の間隔をあけて2回接種する必要があります。

日本脳炎第1期の予防接種は、標準的な接種期間が3歳以上7歳未満です。1回目の接種から約1カ月あけて2回目の接種、その後約1年後に3回目の接種が必要です。接種期間が過ぎると、費用が全額自己負担となってしまいます。2回目、3回目の接種忘れがないか母子手帳を確認してください。委託書と予診票がない方は、事前に健康推進課で交付を受けてください。

2月28日(木)まで
「歯周病検診」を実施中です

検診の対象者には、昨年8月に受診券を送付しています。白石市・蔵王町・七ヶ宿町内の歯科医院に直接予約してください。

- 対象者 30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方（平成31年4月1日現在）
- 自己負担額 500円

2月の献血実施予定日（全血）

- 東北電力(株)白石電力センター
2月8日(金)9:00～10:30
- 公立刈田総合病院
2月8日(金)15:30～17:00

☎健康推進課（健康センター1階）☎22-1362

●休日当番医・調剤薬局（市外局番：0224）

月日	内科	外科	調剤薬局
2月3日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	公立刈田総合病院 ☎25-2145	みどり薬局城北店 ☎22-4966
2月10日	海上内科医院 ☎25-1501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局白石 ☎24-2119
			伊新薬局 ☎26-2593
2月11日	水野内科クリニック ☎25-2736	大泉記念病院 ☎22-2111	エルム調剤薬局 ☎25-1680
			宮調剤薬局 ☎24-3113
2月17日	梅津内科医院 ☎24-3571	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フジ薬局 ☎24-3355
2月24日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	大泉記念病院 ☎22-2111	さんた薬局 ☎26-3376
			宮調剤薬局 ☎24-3113
3月3日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
3月10日	えんどうクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557

*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。

●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	2月6日、3月6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	2月19日、3月26日 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	2月20日、3月20日 13:30～16:30	仙南保健福祉事務所 母子障害班 ☎0224-53-3132 ※青色は精神科医による相談
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)	2月14・28日、3月11・14日 いずれも13:30～16:30	

健康一口メモ

痛みが続くと、脳がやせる

大泉記念病院 整形外科
医師 近藤 博嗣



痛みは、体に何か異常がおきていますよ」と知らせてくれる警告信号です。指に針を刺すと、その痛みの信号は、指の神経から脊髄へ伝わり、その中を上り、即座に脳に伝わります。脳は、痛みの種類・部位・程度を、瞬時に判断（認識）しています。

脳は、単に痛みを認識しているだけではなく、脊髄に向けて、痛みを弱める信号を出し、積極的に痛みを抑えようとして、この働きが弱まると、痛みを和らげることができず、慢性化し、次第に脳全体の活動性が低下して、脳がやせていくのだそうです。この大切な脳の働きは、怒り・不安・悲しみ、すなわち「負のストレス」によって弱まり、逆に「好きなこと」に熱中する」と強まることの方が分かっています。

あなたの痛みが長期化している場合には、脳の痛みを調節する働きが弱っているのかもしれない。編み物、カラオケ、映画や落語のビデオ鑑賞、読書など（慢性的な痛みを治すことに成功した患者さんたちが、実践していたことです）、大好きなことを1日30分程度、生活に取り入れてみましょう。これも立派な治療なのです。