

健康ひろば

※問い合わせ先
健康推進課 ☎22-1362
(健康センター内)



エネルギー535kcal/たんぱく質21.5g/塩分2.0g

生活習慣病 予防のための

ヘルシークッキング

材料(4人分)	
納豆	80g
枝豆	60g
合挽肉	100g
ジャガイモ	中4個
玉ネギ	1/2個
ごま油	大さじ1
キャベツ(せん切り)	適量
プチトマト	8個

二色のごま揚げ ボールコロッケ

ごまをたくさん使います。
ごまは、カルシウム、鉄、
ビタミンB1、
食物繊維などを
含んでいます。

- ヘルスマイト白石
阿部八千代さん(小原)
- 〈作り方〉
- ジャガイモはゆでてつぶしておく。玉ネギはみじん切りにする。
 - ごま油を熱し、玉ネギをいためてからひき肉を加え、火がとおつたら2等分する。片方に納豆、もう片方に枝豆を加え、それぞれAで調味する。
 - ジャガイモを等分し、それぞれに②を加えて混ぜ合わせ、各6等分し、ボール状に丸める。
 - Bの小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらし、納豆には白ごま、枝豆には黒ごまをびつりとつけ、こんがりとお揚げ。
 - ④を器に盛り、キャベツ、プチトマトを添える。

健康料理講習会

自分の健康は自分でつくりましょう。講習会にはどなたでも参加できます。ヘルスマイト白石会員の健康に関するお話や保健師・栄養士などからお話、調理実習を行います。

場所	日時	持ち物
各地区	9:30~13:30	エプロン、三角布、米半合、材料代300円

※各地区健康料理講習会日程・会場(時間・持ち物は同じです。)
 ・8月2日(火) 不忘研修センター ・8月30日(火) 小原公民館
 ・8月9日(火) 三住研修センター ・9月2日(金) 越河平集会所
 ・8月22日(月) 八宮生活センター ・9月7日(水) 長袋自治振興会館

白石市介護予防センターからのお知らせ(場所:白石市介護予防センター)

教室名	8月	9月
体力づくり教室		6日(事前説明会) 13:20~27
体力づくり教室 修了者開放日	毎週月・木曜日 1・4・8・11・18・22・25・29	毎週月・木曜日 1・5・8・12・15・22・26・29

※体力づくり教室は、4月に申込され、受講決定した方の利用となります。

こころの保健事業 (場所:健康センター)

事業名	対象者	内容	相談日時
こころの相談 (精神保健福祉相談)	心の健康問題を抱える人およびその家族	精神科医による個別相談	8月2日(火) 9:30~12:00 9月6日(火) 9:30~12:00
もの忘れ相談 (認知症相談)	もの忘れ、認知症の方およびその介護で悩む方々	精神科医による個別相談	8月19日(金) 13:00~15:00 9月21日(水) 10:00~15:00
ますおか友の会 (精神障害者患者会)	在宅の精神障害者	社会適応訓練、運動、調理実習など	9月9日(金) 9:00~

※相談を受ける方は、事前に予約が必要です。ご利用の方は健康推進課(☎22-1362)にお問い合わせください。

仙南保健福祉事務所からのお知らせ (場所:仙南保健福祉事務所)

事業名	対象者	内容	相談日時
アルコール専門相談	アルコールの問題を抱えている本人およびその家族	精神科医、相談員による個別相談	◎8月5日(金) 13:00~15:00 9月2日(金) 13:00~15:00
思春期・引きこもり 専門相談	思春期の心の問題を抱えた本人およびその家族、関係者、ひきこもりの状態の本人および家族、関係者	精神科医による相談、診察および相談員によるカウンセリング	8月12日(金) 13:00~15:00 ◎8月26日(金) 13:00~15:00 9月9日(金) 13:00~15:00 ◎9月30日(金) 13:00~15:00

※相談を受けたい方は事前予約が必要です。ご利用の方は仙南保健福祉事務所 母子障害班(☎0224-53-3132)にお問い合わせください。

休日当番医・調剤薬局

場所	内科	外科	調剤薬局	歯科
8月7日	佐藤医院 ☎32-2002	公立刈田総合病院 ☎25-2145	四ツ目屋薬局(蔵王町宮) ☎32-3590	白石市歯科休日診療所健康センター2階 ☎25-4744
8月14日	内方医院 ☎32-2101	公立刈田総合病院 ☎25-2145	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020	
8月21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	
8月28日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	加藤整形外科医院 ☎26-2653	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
9月4日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	公立刈田総合病院 ☎25-2145	高木薬局 ☎25-2320	
9月11日	公立刈田総合病院 ☎25-2145	公立刈田総合病院 ☎25-2145	二幸薬局 ☎25-5105	

献血の日時

場所	日時	種類
セラビ白石	8月13日(土) 10:00~16:30	全血

子宮がん検診の受診日変更のお知らせ

大泉記念病院: 8月26日(金)は休診となりますのでお知らせします。

そこが知りたい 国保・老人保健

Q. 医療費通知とは何ですか?

A. その期間にかかった医療費をお知らせするものです。国民健康保険、老人保健で診療を受けた場合、診療機関へ支払われる医療費は、皆様が負担された保険税や国からの補助金などによってまかなわれています。この貴重な財源を有効に使うため、一人ひとりが自分の健康管理に十分心がけていただき、適正に保険診療を受けていただくための目安として送っているものが医療費通知です。※月単位にまとめて記載してありますが、医療機関からの請求が遅れるなどで、該当月に記載されないことがあります。※医療費通知は医療費控除の領収書(証明書)には使えません。詳しくは、健康推進課国民健康保険係・老人保健係までお問い合わせください。

健康推進課
国民健康保険係・老人保健係
☎22-1362

健康一口メモ

「高血圧と腎臓病」



公立刈田総合病院 外科医師
小熊 司郎

高血圧が脳や心臓に重大な障害(脳出血、心筋梗塞など)を引き起こすことは一般によく知られておりますが、腎臓にも障害をもたらすことは意外と知られておりません。腎臓は尿を作り、水と体の老廃物を体外に排泄する働きをする臓器です。臓器の機能が障害を受けると、水と毒素が体内に貯留し(尿毒症)、最後には死に至ることを意味します。

最近になり、種々の腎臓病における進行過程に高血圧が深くかかわっていることが分かってきました。高血圧による腎病変を腎硬化症と呼びます。軽〜中等度の高血圧が長年続いて腎機能が徐々に悪化して尿毒症になる良性腎硬化症と、高度の高血圧(悪性高血圧症、拡張期血圧130mmHg以上)によって発病から数か月で尿毒症で死亡に至る悪性腎硬化症の二種類があります。

Ⅲの動脈硬化によって血液の流れが徐々に減少する事が原因となります。

一方、悪性腎硬化症では高度の高血圧に対して腎動脈の中でも中等度の太さの動脈(半径0.1mmの中膜(血圧を調節する筋肉)の肥厚と収縮によって血液の流れが急速に途絶えることが原因となり、高血圧の程度によって病変の首座がそれぞれ異なります。いずれにしても高血圧自体が腎臓病を起こすのですから、もともと糖尿病(糖尿病性腎症)や腎臓病のある人に更に高血圧を合併しますと、本来の病気が急速に悪化することは容易に理解されます。

そのような見地から現在の医学では、以前にも増して高血圧の管理の重要性が認識され、厳格な血圧の管理目標が設けられております。血圧が少しでも高くなり始めたら、早めに治療を受けることが大切です。