

# 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457kcal/たんぱく質8.8g/塩分0.5g

生活習慣病  
予防のための

## ヘルシークッキング

| 材料(2人分) |        |
|---------|--------|
| もち米     | 1合     |
| カボチャ    | 160g   |
| ニンジン    | 20g    |
| 砂糖      | 小さじ1.5 |
| 塩       | 少々     |
| ジャガイモ   | 150g   |
| ブロッコリー  | 20g    |
| スキムミルク  | 大きじ1   |
| マヨネーズ   | 大きじ2   |
| 砂糖      | 少々     |
| 塩       | 少々     |
| コショウ    | 少々     |



※もち米と同量の水で炊きつづす。  
カボチャは薄切り、ニンジンは小さきさいの目に切り、さつとぬらしビニール袋に入れて、レンジで5分加熱し、つぶしてAで味を整え、4等分にしておく。  
③ポテトサラダのあんをつくる。ジャガイモは薄切りにし、さつとぬらしビニール袋に入れてレンジで5分加熱する。ブロッコリーは細かく切り、ジャガイモと同様にレンジで2分加熱する。スキムミルクは少量のぬるま湯で溶いておく。熱いうちにジャガイモをつぶし、Bで味を整え最後にブロッコリーを加え4等分しておく。  
④①を8等分し、カボチャのあん、ポテトサラダのあん、それぞれで包んで出来上がりです。  
※レンジ使用の際、ビニール袋は縛らずゆつたりとしてください。  
※もち米と水の量を同じにするにより、3〜4日軟らかくおいしく食べることができます。

ヘルスマイト白石  
高橋ヨウ子さん 大平



## 仙南保健所では、骨髄バンクドナー登録受付を行っています。

骨髄バンクのドナー登録者は20万人を突破しました。しかし、骨髄移植を希望する患者さんの9割以上に提供者が見つかるには「30万人」の登録者が必要です。そのため、白血病など血液難病患者の救命のため、骨髄バンクドナー登録にご協力ください。

●ドナー登録できる方

- 骨髄提供の内容を十分に理解している方
- 年齢が18歳以上、54歳以下で健康な方
- 体重が男性45kg以上/女性40kg以上の方

●ドナー登録の流れ(予約制になっておりますので、事前にご連絡ください。)

- 骨髄バンクのパンフレット「チャンス」または、骨髄移植推進財団のホームページをよくお読みになってください。ご希望の方には郵送いたします。
- 当日、来所していただき、次の手順で行います。(所用時間は15分程度)
  - 骨髄バンク登録についての説明
  - 登録申請書への記入、問診、採血(2ml)

◎問い合わせ先：宮城県仙南保健所健康対策班(大河原町字南129-1 宮城県大河原合同庁舎内) ☎0224-53-3121

●受付日時

| 場所                | 検査日      | 受付時間       |
|-------------------|----------|------------|
| 宮城県仙南保健所<br>2階予診室 | 第2、4週火曜日 | 9:00~10:00 |

●平成17年下半年受付日一覧

|           |          |
|-----------|----------|
| 12月13日(火) | 2月14日(火) |
| 27日(火)    | 28日(火)   |
| 1月10日(火)  | 3月14日(火) |
| 24日(火)    | 28日(火)   |

※献血ルームAエル20(仙台市青葉区中央1-3-1、AER20F)では、毎日骨髄バンクのドナー登録を受け付けております。

## ●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      | 12月 6日(火) 9:30~12:00<br>1月10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      | 12月21日(水) 10:00~15:00<br>1月18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 | 12月14日(水) 10:00~                              |

※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              | ◎12月 2日(金) 13:00~15:00<br>1月 6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 | 12月 9日(金) 13:00~15:00<br>◎12月20日(火) 13:00~15:00<br>1月13日(金) 13:00~15:00<br>◎1月27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                               |
|--------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| 12月 4日 | 塚本内科消化器科<br>☎26-1026     | 公立刈田総合病院<br>☎25-2145      | さんた薬局<br>☎26-3376        | 白石市歯科休日診療所(健康センター2階)<br>☎25-4744 |
| 12月11日 | やまきクリニック<br>☎26-3888     | 公立刈田総合病院<br>☎25-2145      | 高木薬局<br>☎25-2320         |                                  |
| 12月18日 | 佐藤医院<br>☎32-2002         | 公立刈田総合病院<br>☎25-2145      | のぞみ薬局<br>☎22-6050        |                                  |
| 12月23日 | 内方医院<br>☎32-2101         | こまつ外科・内科クリニック<br>☎22-2115 | 四ツ目屋薬局(蔵王町宮)<br>☎32-3590 |                                  |
| 12月25日 | たかはし内科クリニック<br>☎22-2535  | 宮城医院<br>☎25-2062          | にしうら薬局(蔵王町宮)<br>☎32-3020 |                                  |
|        |                          |                           | けやき薬局白石店<br>☎26-1160     |                                  |
| 1月 1日  | たかはし内科クリニック<br>☎22-2535  | 公立刈田総合病院<br>☎25-2145      | みどり薬局城北店<br>☎22-4966     |                                  |
| 1月 2日  | 亘理内科胃腸科医院<br>☎25-8501    | 堤医院<br>☎25-1181           | フレンド薬局清水小路<br>☎24-3393   |                                  |
| 1月 3日  | 三浦内科胃腸科クリニック<br>☎25-6854 | 橋本整形外科医院<br>☎25-1616      | あさひ薬局<br>☎22-5040        |                                  |
| 1月 8日  | 亘理内科胃腸科医院<br>☎25-8501    | 公立刈田総合病院<br>☎25-2145      | みどり薬局城北店<br>☎22-4966     |                                  |
| 1月 9日  | 三浦内科胃腸科クリニック<br>☎25-6854 | 加藤整形外科医院<br>☎26-2653      | 二幸薬局<br>☎25-5105         |                                  |

## ●介護予防センターからのお知らせ (場所:介護予防センター)

| 教室名    | 12月                  | 平成18年1月             |
|--------|----------------------|---------------------|
| 体づくり教室 | 毎週月・木曜日              | 毎週月・木曜日             |
| 修了者開放日 | 1・5・8・12・15・19・22・26 | 5・12・16・19・23・26・30 |

※体づくり教室は、4月に申し込みされ、受講が決定した方の利用となります。

## そこが知りたい 国保・老人保健

●老人保健をお使いの皆様がこんな時には届出が必要となります。

こんなときは…(その1)

- ・白石市外へ転出するとき
- ・医療保険の資格がなくなったとき(届)受給資格届出書、老人受給者証、印鑑

※医療受給者証は使えなくなるので健康推進課までお返しください。

※転出する場合には「負担区分証明書」が必要となりますので、交付を受けて転出先へ提出してください。

こんなときは…(その2)

- ・医療受給者が亡くなったとき
- ・住所氏名が変わったとき(届)受給資格届出書、老人受給者証、印鑑、健康手帳

※市民課窓口で変更申請の手続きをして下さい。

こんなときは…(その3)

- ・加入している医療保険が変わったとき(届)受給資格届出書、老人受給者証、印鑑、新しい健康保険証

※健康推進課窓口へ変更申請の手続きをしてください。

☎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

### 「心筋梗塞」

心筋梗塞とは、心臓の栄養血管である冠動脈が動脈硬化性病変の破たんを契機に血栓形成を引き起こし完全閉塞するために血流が途絶し、心筋細胞が壊死してしまう病気です。

以前は急性期、慢性期に心不全、不整脈、再発などで亡くなられる方がかなりおられました。しかし、近年のカタールを利用した経皮的冠動脈形成術による早期再かん流療法の発達、特にステント(※注1)の発達や不整脈、心不全の管理の発達により生存率は劇的に向上し、またEBM(Evidence based medicine※注2)が確立された薬剤も次々と登場し、心不全、不整脈、心筋梗塞再発予防の管理の成績も以前

より良くなってきております。高齢化社会がさらに進む中、心筋梗塞は今後も増えていく病気と思われませんが、浸襲性(体に傷をつける度合い)が少なく、かつ治療成績の良い冠動脈形成術、ステント植込み術は高齢者の方でも受けられる可能性が高い治療手段であり、現在、心筋梗塞治療の中心となっております。当科でもカタール治療を行っておりますが、それぞれの患者さんの背景を考慮しながら、その人に合った最適の治療法を選択するよう努力しております。

注1:冠動脈狭窄部あるいは閉塞部に金属製の筒状のものを留置する手術です。  
注2:科学的根拠に基づいた医療



公立刈田総合病院  
循環器科医師  
石塚 豪