

ヘルスマイト
白石が作る！

生活習慣病を予防する 簡単レシピ

彩りサラダ

【作り方】

- ①ブロッコリーは小さめの小房に分けてゆでる。ザルにあげて冷まし、ペーパーで水気をとる。
- ②ゆでタコは0.5cm厚さに、プロセスチーズは1cm角に、パプリカは1cmの色紙切りにする。プチトマトはくし形に四つに切る。アーモンドは粗く刻む。
- ③ドレッシングの材料をしっかりと混ぜあわせる。
- ④アーモンド以外の材料を③のドレッシングであえて器に盛り付け、アーモンドをのせる。



1人分あたり
179cal
たんぱく質10.7g
塩分1.0g

【材料】(4人分)

ブロッコリー	1/2株	〈ドレッシング〉	
ゆでタコ	80g	プレーンヨーグルト	大さじ5
プロセスチーズ	4個	サラダ油	大さじ2
パプリカ(黄)	1/3個	酢	小さじ4
プチトマト	6個	砂糖	小さじ1/2
素焼きアーモンド	15g	塩	小さじ1/3
		コショウ	少々

福岡地区の皆さん

「総合検診」を実施しています

9月6日(金)まで、総合検診(結核検診や特定健診など)を実施しています。昼間受診できない方は9月5日(木)の夜間検診をご利用ください。期間内に受診できなかった方でも、9月27日(金)の予備日に受診できますのでご利用ください。夜間・予備日の検診会場は、いずれも中央公民館です。

「歯周病検診」を実施します

検診対象者には8月下旬に受診票を送付しましたので、白石市・蔵王町・七ヶ宿町内の実施歯科医院に直接予約の上、受診してください。

- 期間 9月2日(月)~令和2年2月29日(土)
- 対象者 令和2年4月1日現在、30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方
- 自己負担額 500円
- 内容 歯・歯周・義歯などのチェック、歯周ポケットの測定など

1歳および小学校就学前のお子さんへ
麻疹風しんの予防接種を受けましょう

感染力が強く、重症化や合併症が少ない麻疹の感染予防には、予防接種が有効です。1歳から2歳になる前までのお子さんと小学校入学前(年長相当児)のお子さんは、麻疹風しんの定期予防接種の対象者です。接種料金は無料。お子さんが対象年齢になったら、早めに予防接種をして感染を予防しましょう。

- 麻疹風しん1期 生後12カ月から生後24カ月未満(1歳から2歳の誕生日の前日まで)
- 小学校就学前1年 平成25年4月2日~平成26年4月1日生まれの方が、令和2年3月31日までに接種

献血のご協力ありがとうございました
(7月)

- ・宮城県立白石高等技術専門学校 20人
- ・白石市役所 33人

●休日当番医・調剤薬局(市外局番:0224)

※診療時間は9:00~17:00となります。

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
9月1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	目黒歯科クリニック(丸森町) ☎79-2818 大沼歯科医院(村田町) ☎83-4395
9月8日	佐藤医院 ☎32-2002	公立刈田総合病院 ☎25-2145	ヨツメヤ薬局 ☎32-3590 蔵王ヘルスマート薬局 ☎32-4550	村上歯科医院(蔵王町) ☎33-4125 スエヒロデンタルクリニック(大河原町) ☎53-4390
9月15日	内方医院 ☎32-2101	公立刈田総合病院 ☎25-2145	にしうら薬局 ☎32-3020	宍戸歯科医院(角田市) ☎63-1670 村上歯科医院(大河原町) ☎53-3563
9月16日	柿崎小児科 ☎25-2210	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113	小野歯科医院(白石市) ☎25-8007 もり歯科クリニック(大河原町) ☎52-1563
9月22日	つつみ内科外科 こどもクリニック ☎25-1181	大泉記念病院 ☎22-2111	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393 宮調剤薬局 ☎24-3113	竹内歯科医院(角田市) ☎62-0880 吉田歯科医院(村田町) ☎83-2061
9月23日	加藤小児科内科医院 ☎26-2653	おおはし整形外科 ☎22-2888	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523 高木薬局 ☎25-2320	けんじ歯科クリニック(白石市) ☎25-9933 山家歯科クリニック(川崎町) ☎84-2266
9月29日	かんのリズムハート クリニック ☎26-6330	大泉記念病院 ☎22-2111	リズム調剤薬局白石蔵王店 ☎26-6507 宮調剤薬局 ☎24-3113	さいとう歯科医院(角田市) ☎62-0112 さくら歯科(大河原町) ☎52-3900

例年この時期には、脱水症・熱中症の患者さんが救急車の出動件数が増えます。熱中症は、それ自体が命に関わる危険な病態ですが、脱水によって脳梗塞や心筋梗塞になったり、尿の減少から膀胱炎・腎炎などの引き金になったりと、非常に怖い病態です。スポーツの世界では有名ですが、ウォーターローディングという方法があります。これは、1日1.5~2.5Lの水を、5~6回に分けてこまめに飲むという方法です。1回で「がぶ飲み」はダメです。また、のどが渇いてから飲んでも遅

いと言われています。水分の必要量は人それぞれで、心不全や腎不全などで医師から制限を受けている場合はその限りではありませんが、一般的には体重当たり30~35ml程度、高齢者でも体重1kg当たり25ml程度は必要と言われています。70歳、体重50kgの方なら、平常時でも25x50=1,250mlで、夏場で汗をかく場合にはさらに必要になります。体重を測ってご自身の必要水分量を計算して、ウォーターローディングを試してみたいかができそうです。熱中症予防に

健康一口メモ
脱水症の話
ウォーターローディングを
実践しよう



公立刈田総合病院 内科
医師 結城 翼