

# 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260kcal / たんぱく質22.3g / 塩分1.2g

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)

ジャガイモ	300g
ニンジン	小1本
豚もも肉薄切り	400g
塩・コショウ	少々
ごま油	少々
大根下ろし	少々
しょうゆ	少々
梅酢	少々
レタス	適量

### 野菜の豚肉巻き

彩り良い主菜の一品です。  
食卓に、またはお弁当に  
いかがでしょうか？

#### 作り方



ヘルスメイト白石  
太齋せいこさん(白石)

- ① 豚肉は両面に塩・コショウを振る。
- ② ジャガイモとニンジンは、1cm角の拍子切りにして蒸す。
- ③ ②に①を巻き付け、つまようじで止める。
- ④ フライパンにごま油を引き、焦げ目が付くまで焼く。
- ⑤ レタスを敷いて④を盛り付け、梅酢下ろしを添えて出来上がり。

### 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	3月6日(火) 9:30~12:00 4月3日(火) 9:30~12:00
もの忘れ相談 (認知症相談)	もの忘れや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	3月14日(水) 13:00~15:00 4月18日(水) 13:00~15:00

※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。

### 健康プラン21 しろいし健康プラン21では、性感染症に関する正しい知識を持つことをすすめています。

性感染症は性的接触で感染する病気です。また、性感染症の中には症状が出るものと症状が出にくく、治りにくいものなど、さまざまな種類があります。  
放っておくと不妊症や子宮外妊娠を起こしたり、妊娠や出産時に母子感染を引き起こす可能性もあります。不安がある場合は、積極的に検査を受けることをお勧めします。

### 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)

◎印は、相談員によるカウンセリングのみ

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	精神科医や相談員による個別相談	3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や関係者、ひきこもりの状態の本人およびその家族や関係者	精神科医による相談や診察および相談員によるカウンセリング	3月9日(金) 13:00~15:00 ◎ 3月23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

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
3月4日	水野内科クリニック ☎25-2736	公立刈田総合病院 ☎25-2145	エルム調剤薬局 ☎25-1680	白石市歯科休日診療所 健康センター2階 ☎25-4744
3月11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	
3月18日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	公立刈田総合病院 ☎25-2145	さんた薬局 ☎26-3376	
3月21日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	宮城医院 ☎25-2062	高木薬局 ☎25-2320	
3月25日	やまきクリニック ☎26-3888	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	うさぎ薬局 ☎26-3557	
			サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
4月1日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	公立刈田総合病院 ☎25-2145	四ツ目屋薬局(蔵王町宮) ☎32-3360	
4月8日	内方医院(蔵王町宮) ☎32-2101	公立刈田総合病院 ☎25-2145	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020	

### 各種がんの予防・早期発見・早期治療を心掛けましょう

平成17年度に当市で行われた各種がん検診。受診者数とのがん発見者数は以下の通りです。

- 胃がん(40歳以上の男女が対象) ..... 2,933人中10人
- 乳がん(30歳以上の女性が対象) ..... 2,038人中6人
- 子宮がん(20歳以上の女性が対象) ..... 3,978人中3人
- 大腸がん(40歳以上の男女が対象) ..... 3,909人中7人
- 前立腺がん(50歳以上の男性が対象) ..... 1,660人中22人
- 肺がん(40歳以上の男女が対象) ..... 8,355人中12人

がんから身を守るために、禁煙や動物性脂肪、食塩を取りすぎない、適度な運動を行う、検診を積極的に受診するといったことを心掛け、異常があればすぐに医療機関で診断を受けましょう。

※市が実施する平成19年度各種検診の申込書については、4月上旬に各世帯へ郵送する予定です。受診する・しないにかかわらず、必ず提出日までにご提出ください。

筋力は一時的に加齢とともに衰えていきます。手足の筋肉だけでなく、おなかの筋肉も同様です。そんな弱ったおなかの壁から腸が外に飛び出しそうになったのがヘルニア、いわゆる「脱腸」です。  
出てくる場所がまたの付け根回りであるため人に相談しづらく、隠してしまいがちです。容易に戻っているうちはいいのですが、腸が外に飛び出し元に戻らなくなることを「かんとん」と言い、「かんとん」はすなわち、救急疾患となります。

指の付け根をギューと縛ると、指先の色が紫になるとしびれてきますね？ さ  
らにそのままにすると、指先は腐ってきます。それと同じことが「かんとん」した腸にも起こってしまいます。時間がたつと腸が腐る可能性が高くなりますし、その場合は腐った腸を切除しなければならず、患者さんも大変な思いをします。  
「かんとん」する前のヘルニアですと手術も短時間で済みますし、入院期間も短くて済みます。自分のまたの付け根回りに出っ張りが出てきていないか、周りが高齢者の方にそういった症状がないかなど、ちょっと気を付けて見てください。もしそういった場合には、ぜひ一度病院で受診しましょう。大事になる前に。

## そこが知りたい 国保・老人保健

Q. 国保の加入手続きについて教えてください。

A. 国保は職場の健康保険などと違い、加入するときも、ほかの健康保険に変わるときも、加入者自らが届け出を行わなければなりません。

世帯主は、異動があった日から14日以内に、市役所(本庁舎1階)市民課窓口での届け出が必要となります。

以下に挙げる人を除く、市内在住のすべての人が国民健康保険に加入することになります。詳しくは、健康推進課国民健康保険係までお問い合わせください。

- ① 職場の健康保険に加入している方とその扶養家族
- ② 国民健康保険組合に加入している方とその扶養家族
- ③ 生活保護を受けている方
- ④ 外国人で在留資格が「外交・短期滞在」の方

☎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

「いわゆる脱腸(ソケイヘルニア)について」



公立刈田総合病院  
土田 憲