

# 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298kcal/たんぱく質10.7g/塩分0.7g

## 生活習慣病予防のための ヘルシークッキング

材料(6人分)	
ごはん	300g
卵	2個
しらす干し	20g
長ネギ	1本
紅しょうが	適宜
削り節	適宜
サラダ油	大さじ1
マヨネーズ	適宜
ソース	適宜



④人数分に切り分け、マヨネーズとソースをトッピングする。

③フライパンを熱し油を入れ、②を入れてフライパン全体に平らにならしたら、ふたをして弱火で3分ほど焼く。裏返して同じように焼き、かりつとしたところで火を止める。



ヘルスメイト白石  
白石地区の皆さん

### ●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	2月 5日(火) 9:30~12:00 3月 4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	2月20日(水) 13:00~15:00 3月19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。

### ●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	◎ 2月 1日(金)13:00~15:00 3月 7日(金)13:00~15:00
思春期・ひきこもり 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	◎ 2月 8日(金)13:00~15:00 2月22日(金)13:00~15:00 ◎ 3月14日(金)13:00~15:00 3月28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。

### ●平成19年度母子父子家庭等特別相談実施のお知らせ (場所:仙南保健福祉事務所)

事業名	対象者	内容	相談日時
母子父子家庭等 特別相談	生活上での諸問題を抱えている母子父子家庭などの方々	弁護士による個別相談	2月20日(水)13:00~14:00

※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
2月 3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	白石市歯科休日診療所 健康センター2階 ☎25-4744
2月10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	
2月11日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	さたけ整形外科(蔵王町円田) ☎33-4855	二幸薬局 ☎25-5105	
2月17日	やまきクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557	
2月24日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	四ツ目屋薬局(蔵王町宮) ☎32-3360 けやき薬局白石店 ☎26-1160	
3月 2日	柿崎小児科 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	菅野薬局 ☎26-2211	
3月 9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	

### ●献血へのご協力ありがとうございました

12月:東北電力 11名、白石女子高等学校 11名

### ●「向き合おう 自分の体 自分の生活」

平成20年2月1日~7日は生活習慣病予防週間です。本市では、生活習慣病にかかわりの深い脳血管疾患や、心疾患の死亡率が全体の25%を占めています。生活習慣病を予防するためには、定期的な運動習慣、正しい食生活、禁煙、定期的な健康診査が大切です。予防週間に機会に自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

## そこが知りたい 国保・老人保健

Q. 国保の保険証の有効期限が平成20年3月31日になったのはどうしてですか?

A. 退職被保険者証を含む、現在の国民健康保険被保険者証(保険証)については、4月1日から個人ごとのカード化を予定しているため、今回に限り有効期限を3月31日までの半年間としています。

保険証をカード化する理由は、加入している皆さんの使いやすさを高めることが一番の理由ですが、4月1日から始まる「後期高齢者医療制度」と「退職者医療制度の改正」にも対応する必要があるため、この時期に合わせてカード化することになりました。

なお、原則として、3月末までに新しい保険証を世帯主あてに郵送する予定ですので、よろしく願います。

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

### 「PEG経皮的胃ろう造設術」とPTEG(経皮経食道胃管挿入術)について

高齢者の脳梗塞後遺症、認知症などで経口摂取の困難な方の経管経腸栄養法としてPEG(経皮的胃ろう造設術)・内視鏡により造設が可能。1979年にアメリカで開発)がよく知られていて、経鼻胃管より違和感が少なく、管理が比較的しやすいこともあり、在宅や施設でも比較的受け入れられるようになってきました。

しかし、胃切除術や食道裂孔ヘルニアなどの癒着や臓器の位置関係の問題で内視鏡的造設が困難な場合、もともと高齢者で合併症のある症例に開腹術をしてまで経腸栄養の経路を確保すべきか意見が分かれます。

そこで、PTEG(経皮経食道胃管挿入術)・頸部から食道を穿刺し胃・小腸へ栄養チューブを留置する方法。超音波や透視を使用し

て造設が可能)が1998年日本で開発されました。この方法は造設直後に抜けてしまった場合の腹膜炎の危険性がなく、侵襲性も比較的小さく、経鼻上、安全性の面についてはPEGと同様かそれ以上の印象です(経路が長いいため、交換や日常の管理の簡便性はPEGの方が優れています)。しかし、PTEGは2005年12月に「認可承認時の問題」とのこと、臨床の現場とは関係なく保険適応から除外されました。取り残された既に造設された患者や、これから必要となる患者のために治療が開始され、再認可待ちの状態です。

PEG、PTEGともに開腹術によらずに栄養を確保でき、適応を慎重に検討する上で、家族と過ごす時間を長くすることができるでしょう。



大泉記念病院

八巻 孝史