

# 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155kcal/たんぱく質10.0g/塩分0.3g

## 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)

チンゲン菜	3株
鶏胸肉	160g
ニンジン	中1/2本
鶏ガラスープ	120ml
牛乳	200ml
塩・コショウ	少々
かたくり粉	10g
マッシュルーム(生)	3個
油	適量

### チンゲン菜のクリーム煮

野菜や牛乳が  
この1品で取れます。

### 作り方

- 鶏肉は一口大のそぎ切り、チンゲン菜は縦に4つ切り横を2つに切る。
- ニンジンはたんごく切り、マッシュルームは縦にスライスする。

- ①を油でサツといため、塩・コショウで味付けする。さらにスープを加え、野菜全体に火が通つたら牛乳を加え水溶きかたくり粉でとろみをつける。



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	3月4日(火) 9:30~12:00 4月8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19日(水) 13:00~15:00 4月16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	3月7日(金)13:00~15:00 ◎ 4月18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	◎ 3月14日(金)13:00~15:00 3月28日(金)13:00~15:00 ◎ 4月11日(金)13:00~15:00 4月25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。

### ●3/1~3/7は「子ども予防接種週間」です

次の予防接種を受けていない方は、3月末まで受けるようお知らせします。

- ①ジフテリア・破傷風混合予防接種Ⅱ期【対象者：小学校6年(平成7年4月2日~平成8年4月1日生まれ)】
  - ②麻疹・風しん混合予防接種Ⅱ期【対象者：小学校就学前1年(平成13年4月2日~平成14年4月1日生まれ)】
- ※上記の予防接種委託書・予診票は、昨年4月に郵送していますが、届いていない場合は、健康推進課へ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	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
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	
3月16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	
3月20日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	宮城医院 ☎25-2062	高木薬局 ☎25-2320	
3月23日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
3月30日	海上内科医院 ☎25-1501	堤医院 ☎25-1181	フレンド薬局白石 ☎24-2119 フレンド薬局清水小路 ☎24-3393 伊新薬局 ☎26-2593	
4月6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	
4月13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	

### ●献血へのご協力ありがとうございました

1月:ジャスト白石店 51名、仙南仙塩広域水道事務所 9名、ニチレイフーズ(株) 14名

### ●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18年度に当市で行われた各種がん検診の受診者数と発見者数は次の通りです。

・胃がん(40歳以上)	2,958人中 5人
・乳がん(30歳以上女性)	1,976人中 8人
・子宮がん(20歳以上女性)	4,063人中 0人
・大腸がん(40歳以上)	4,028人中10人
・前立腺がん(50歳以上男性)	1,835人中12人
・肺がん(40歳以上)	7,683人中12人

がんから身を守るために、禁煙や動物性脂肪、塩分の取り過ぎに注意し、年一回は検診を受け、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20年度各種検診の申込書については、4月下旬に各世帯へ郵送します。受診する・しないにかかわらず、必ず提出日までに提出してください。

## 健康一口メモ

### 「抗生物質と耐性菌」

細菌を殺す薬である抗生物質は、よく使われている薬です。しかし、歴史はそれほど古くありません。1929年、イギリスのフレミングは、青カビの成分中に細菌の発育を阻止する物質を発見し、ペニシリンと命名しました。この物質は1940年代に入ってから治療に用いられ、人類初の抗生物質として世に登場しました。その後、抗生物質は次々と新薬が開発され、21世紀となった現在でも感染症治療の核となっています。

しかし、細菌感染症はいまだに恐ろしい病気であることに変わりなく、人口動態統計によれば、肺炎は日本人の死因の第4位となっています。ワクチンや寝たきりの防止など、予防が第一なのは言うまでもありません。肺炎にかかったときには、抗生物質を使用します。ただし、使用する抗生物質が、原因となっている病原体に効かなければ患者さんは良くなりません。

さて、「耐性菌」という言葉をお聞きになったことはあるでしょうか。抗生物質に対して抵抗力を持つ細菌のことです。これらの細菌に体が侵されると、いくら抗生物質を使っても肺炎、髄膜炎そのほかの重症感染症の治療が難しくなってしまうのです。最近世界中で耐性菌の拡大

が問題となっています。抗生物質の乱用が主な原因で、例えば、使いすぎたり強いタイプの抗生物質を不適切に投与したりすると、耐性菌ができてやすくなります。

風邪をひいたとき、日本では「風邪薬」として抗生物質がさかんに使用されてきました。事情は若干異なるにせよ、アメリカなどの国でも患者さんが抗生物質を欲しがっている傾向はあるようです。一方でドイツにおいては、風邪に抗生物質を処方しないという政策が徹底していて、耐性菌の率が非常に低いという結果があります。

風邪症候群のほとんどはウイルスが原因で、原則として抗生物質は効きません。使おうが使うまいが自然と良くなり、早く治ることもありません。もちろん風邪症候群であっても、おのおの患者さんの状態や生活背景に応じて処方すべきケースも存在します。しかし、日本の抗生物質消費量が世界中で群を抜いている事実を考えれば、患者さんへの不必要な投与の機会を減らしていくことは可能に思えます。

抗生物質の適正使用についての取り組みが少しずつ行われてきています。耐性菌の出現を抑制し、本当に必要なときに、治療ができるよう大切に扱ってほしいものです。



公立刈田総合病院 呼吸科

細木 敬祐