

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

サツマイモとゴボウのゴマあえサラダ

食物繊維で「腸美人」を目指しましょう!

材料(4人分)

サヤインゲン	80g
サツマイモ	120g
ゴボウ	80g
白練りゴマ	小さじ4
酢	小さじ4
しょうゆ	小さじ4
白すりゴマ	小さじ2
ごま油	小さじ1
塩	少々



エネルギー98kcal/たんぱく質2.6g/塩分1.0g

作り方

- ① サヤインゲンを3等分に切り、サツマイモとゴボウも、サヤインゲンと同じぐらいの大きさに切る。
- ② たっぷりのお湯を用意し、サツマイモ、ゴボウ、サヤインゲンの順に材料を入れてゆで、ザルに空けて冷ます。
- ③ 白練りゴマ、酢、しょうゆ、白すりゴマ、ごま油、塩を合わせてドレッシングを作り、とあえる。



ヘルスメイト白石

斎川地区の皆さん

●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	9月2日(火) 9:30~12:00 10月7日(火) 9:30~12:00
もの忘れ相談 (認知症相談)	物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	9月17日(水) 13:00~15:00 10月29日(水) 13:00~15:00

※相談を希望する方は、事前予約が必要です。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	相談員による個別相談	9月5日(金) 13:00~15:00 10月3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ている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	◎ 9月12日(金) 13:00~15:00 9月26日(金) 13:00~15:00 ◎ 10月10日(金) 13:00~15:00 10月24日(金) 13:00~15:00

※相談を希望する方は、事前予約が必要です。ご利用の方は宮城県仙南保健福祉事務所(☎0224-53-3132)にお問い合わせください。

●健康料理講習会

日時	場所	時間	対象	内容	持参する物
9月2日(火)	不忘研修センター	9:30~13:30	どなたでも参加できます。	ヘルスメイト白石会員や保健師・栄養士などの、健康に関するお話と調理実習	エプロン、三角布、米半合、材料代300円
9月5日(金)	越河8区会館				
9月10日(水)	総合福祉センター				
9月11日(木)	中斎川転作センター				
9月22日(月)	犬辛都婆公会堂				
9月29日(月)	健康センター				

●「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」9月は健康増進普及月間です。

本年度より、メタボリックシンドロームに着目した新しい健診制度(特定健診・保健指導)が始まりました。これまでの健診は、「病気になるかな」「治療が必要かどうか」をみる健診でしたが、新しい健診はメタボリックシンドロームとその予備群の方の「生活習慣の改善支援」を目的としていることが大きな特徴です。
自分の体が、「このままどうなるのか」「防ぐために何をすればいいのか」をよく知るために、健診を受けましょう。さらに、どうすればいいのかを一緒に考える場が保健指導です。健診の結果を十分に生かし、自分に合った健康的な生活習慣を身に付けることを一緒に考えていきましょう。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
9月7日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	二幸薬局 ☎25-5105	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
9月14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	
9月15日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	橋本整形外科医院 ☎25-1616	四ツ目屋薬局(蔵王町宮) ☎32-3360	
			あさひ薬局 ☎22-5040	
9月21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	
9月23日	柿崎小児科 ☎25-2210	さたけ整形外科(蔵王町円田) ☎33-4855	菅野薬局 ☎26-2211	
9月28日	水野内科クリニック ☎25-2736	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	エルム調剤薬局 ☎25-1680	
			けやき薬局白石店 ☎26-1160	
10月5日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	二幸薬局 ☎25-5105	
10月12日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	公立刈田総合病院 ☎25-2145	菅野薬局 ☎26-2211	

●献血のお知らせ

・日時 9月23日(祝)10:00~16:30 ・場所 ヨークベニマル白石店 ・種類 全血
・献血のご協力ありがとうございました(7月)
ニチレイフーズ(16名)、白石警察署(14名)、ヨークベニマル白石店(8名)、ジャスト白石店(32名)

●歯周病検診のお知らせ

9月1日(月)から平成21年2月28日(土)まで歯周病の検診を行います。
平成21年4月1日現在で、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳となる対象者へは、8月末まで受診券を送付していますので、直接希望の歯科医院へ予約してください。また、自己負担金は500円となりますが、70歳の方は無料です。

●総合検診を実施します

9月3日(水)から10月1日(水)まで総合検診(結核検診、特定健診など)を行います。日程などは、「広報しろいし」8月号に掲載していますので、受け忘れのないようにお願いします。
なお、9月24日~30日は「結核予防週間」です。結核検診は、申し込みを忘れた方でも受診できますので、必ず受けましょう。

●子宮がん検診を忘れずに

9月30日(火)まで子宮がん検診を実施しています。受診を申し込まれた方は、忘れずに受診くださいますようお願いいたします。

健康10xモ

「下肢静脈瘤について」

下肢静脈瘤は、下肢の表在静脈が拡張・蛇行する病気で、原因は静脈弁の機能不全です。一般的にかなり多くの方が持っているにもかかわらず、ご本人にとっても周囲の方にとっても病気になるという認識がなく、治療されずに放置されていることが多いです。しかし、適切な治療を受けることによって、症状を改善し、生活の質を向上させることができます。

静脈瘤は女性に多く、特に妊娠、出産を機に出現する方が多いです。また、年齢、長時間の立ち仕事、家族歴なども静脈瘤の危険因子となります。

症状は多彩で、夕方に増悪する下肢重苦感、疼痛、むくみのほか、夜間のこむら返り、かゆみ、血栓性静脈炎、色素沈着、皮膚潰瘍があります。

治療は保存的治療(日常生活指導+弾性ストッキング)と手術療法があります。保存的治療で進行を予防し、症状を改善することはできません。静脈瘤が消えてなくなる、治ることはありません。根本的な治療を希望するときは手術療法となります。

既に静脈瘤を患っている方は、症状の軽いうちに何らかの治療をすることを考え、静脈瘤の危険因子を持っている方は、意識して予防対策をされることをお勧めします。

治療は保存的治療(日常生活指導+弾性ストッキング)と手術療法があります。保存的治療で進行を予防し、症状を改善することはできません。静脈瘤が消えてなくなる、治ることはありません。根本的な治療を希望するときは手術療法となります。



公立刈田総合病院外科
佐藤 博子