

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

豆腐ソテーの タラコソース

タラコの塩分で、豆腐をおいしく食べることができます。

材料(4人分)

豆腐	1 1/2丁
タラコ	80g
シメジ	120g
水菜	20g
油	小さじ2
小麦粉	小さじ4
しょう油	少々



エネルギー143kcal / たんぱく質14.6g / 塩分1.3g

〈作り方〉

- 豆腐は水切りする。シメジは小房に分け、タラコは薄皮に切れ目を入れ、身をそぎ取ってポウルに入れる。
- 豆腐1丁を6分の1に切り、全体に小麦粉を薄くまぶす。
- フライパンに油を熱し、②を入れ、あいているところにシメジを入れる。豆腐に焼き色が付いたら上下を返し、シメジを軽くいためる。豆腐全体に焼き色が付いたら火を止め、しょう油を加えてフライパンをゆすり、全体にからめる。
- 器に③を盛り、タラコを乗せ、水菜の葉を乗せて出来上がり。



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	10月6日(火) 9:30~12:00 11月10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	10月21日(水) 13:00~15:00 11月18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)

※○印は精神科医による相談

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	10月2日(金) 13:00~15:00 11月13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	相談員によるカウンセリングまたは、精神科医による相談(診察)	10月9日(金) 13:00~15:00 ○10月21日(水) 13:00~15:00 10月23日(金) 13:00~15:00 11月6日(金) 13:00~15:00 11月20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。

●10月の献血実施予定

場 所	日 時	種 類
七十七銀行白石支店	10月23日(火) 10:00~11:00	全 血

●献血へのご協力ありがとうございました

8月:ジャスト白石店(セラピ白石) 54人

●大腸がん検診を実施します

10月13日(火)~10月16日(金)、10月21日(水)に大腸がん検診の受け付けを行います。詳細は、お送りした受診票をご確認ください。なお、受診を申し込まれた方で、1週間前までに受診票が届いていない方は、健康推進課(☎22-1362)までお問い合わせください。

●10月は骨髄バンク推進月間です

骨髄移植推進のため、登録にご協力ください。2ccの採血で登録ができます。なお、登録は予約制となっていますので、希望される方は、事前に宮城県仙南保健福祉事務所 疾病対策班(☎0224-53-3121)までご連絡ください。

●登録できる方 体重が男性45kg以上、女性40kg以上の、18歳~54歳の健康な方

●ポリオ予防接種のお知らせ (場所:健康センター)

種 類	実施日	受付時間	対象者	持参する物
ポリオ(2回目)	10月7日(水)	13:30~14:30	生後3カ月~90カ月未満の幼児・児童	母子健康手帳と予診票
ポリオ(1回目)	10月19日(月)			

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
10月 4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	白石市歯科休日診療所健康センター2階 ☎25-4744
10月11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 蔵王ヘルスマート薬局(蔵王町宮) ☎32-4550	
10月12日	内方医院(蔵王町宮) ☎32-2101	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020	
10月18日	柿崎小児科 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145		
10月25日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	堤医院 ☎25-1181	みどり薬局城北店 ☎22-4966 フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	
11月 1日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145		
11月 3日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	橋本整形外科医院 ☎25-1616	あさひ薬局 ☎22-5040	
11月 8日	海上内科医院 ☎25-1501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593	

●薬と健康~薬の販売スタイルが変わります~

薬事法の改正により、平成21年6月から医薬品の販売方法が変わりました。これまでは薬局やドラッグストアでしか買えなかった一般用医薬品が、スーパーやコンビニエンスストアでも購入できるようになっています。私たちの身体に影響を与える医薬品は、販売ルートが増えたと専門家による管理が欠かれないため、新たな医薬品管理者資格「登録販売者」が設けられました(右表参照)。

また、医薬品メーカーは容器や外箱、添付文書などにリスクの程度に応じた表示を行うほか、販売店舗ではリスクの分類ごとに商品を分けて陳列するとともに、薬剤師や登録販売者、そのほかのスタッフの違いが分かるような措置を取ることになっています。

医薬品が大変身近な時代になりましたが、皆さんご自身が薬に関する知識を身に付け、自分の身体を自ら守ることが求められています。

●医薬品の分類とアドバイスする人

医薬品の分類	アドバイザー
第1類 特にリスクが高いもの H2ブロッカー含有剤、一部毛髪用剤など	薬剤師
第2類 リスクが比較的高いもの 主なかぜ薬、解熱鎮痛剤、胃腸鎮痛鎮けい剤など	薬剤師 または 登録販売者
第3類 リスクが比較的低いもの ビタミンB・C含有保健薬、主な整腸剤、消化剤など	

健康10xモ

「麻酔について」

麻酔には全身麻酔と局所麻酔があり、局所麻酔の中に脊髄麻酔(いわゆる下半身麻酔)があります。全身麻酔では意識のない状態で手術を行います。これは単に眠っているのは異なります。人間が痛みを感じなくなるくらいまでの深い眠りについているのです。このような状態になると人間の体にはいろいろな影響が出ます。手術による影響もこれに加わりますので、麻酔科医はさまざまな薬剤を使用しながら手術中の体の状態を正常に保つように努力しているのです。一方、おへそから下の手術、例えば足の骨折、泌尿器科や産婦人科の手術の場合、脊髄麻酔が行われてい

ます。脊髄麻酔は、おへそから下の感覚が麻痺しますが意識ははっきりしているのが特長で、術後の水分や食事の摂取開始が早い、あるいは高齢で心臓、肺などに病気を患っている患者さんでは全身麻酔より安全に行えるなどの利点があります。しかし、その一方で麻酔の持続時間に制限がある、麻酔の効果は100%保障されているわけではないなどの欠点があり、また術後翌日に頭痛が起こることもあります。刈田病院では、地域の皆さまに安全で安心できる麻酔を提供できる体制を整えておりますので、どうぞ安心してご来院ください。



公立刈田総合病院麻酔科
長谷川 淳一