

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

枝豆とヒジキの カクテルサラダ

ヒジキが苦手な人にも お勧めの一品です。

材料(4人分)

タマネギ	1/2個	しょう油	大さじ1
冷凍枝豆	100g	みりん	大さじ1
長ヒジキ(乾燥)	10g	レモン汁	大さじ1
トマト	小1個	ごま油	小さじ1
カッターチーズ	80g	七味唐辛子	少々



エネルギー89kcal / たんぱく質6.3g / 塩分1.0g

〈作り方〉

- 1 タマネギは薄切りにして水にさらし、水気を切る。枝豆は解凍してサヤから出す。ヒジキは水で戻してさっとゆでる。トマトは賽の目切りにする。
- 2 しょう油、みりん、レモン汁、ごま油、七味唐辛子に合わせてドレッシングを作る。
- 3 グラスにタマネギ、ヒジキ、枝豆、トマト、カッターチーズの順に重ねて盛り付ける。②を掛け、全体を混ぜていただく。



ヘルスメイト白石

大平地区の皆さん

●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	11月10日(火) 9:30~12:00 12月 8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	11月18日(水) 13:00~15:00 12月16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	11月13日(金) 13:00~15:00 12月 4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)	11月 6日(金) 13:00~15:00 11月20日(金) 13:00~15:00 ○12月16日(水) 13:00~15:00 12月18日(金) 13:00~15:00 12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。

●献血へのご協力ありがとうございました

9月:白石消防署 7人、ニチレイフーズ(株)白石工場 14人、大泉記念病院 8人、ヨークベニマル白石店 37人、白石市役所 13人

●季節性インフルエンザを予防しましょう

今年も季節性インフルエンザが流行する時期が到来しました。インフルエンザは普通の風邪と違い症状が重症化する、わが国では最大の感染症です。高齢者の肺炎合併による死亡例も多いので注意が必要です。

インフルエンザは、毎年11月下旬から翌年の3月を中心に流行しますので、遅くとも12月中旬までに接種を行うと効果的です。

■風邪とインフルエンザはここが違う

区分	インフルエンザ	風邪
感染力	人から人へ急速に広がる。	だんだんと広がるが多い。
症状	高熱(38~40℃)、悪寒、倦怠感などの全身症状を伴う。鼻、のどなどに症状も出る。	主に鼻、のどなどに症状が現れ、発熱を伴うこともある。
経過	急激な高熱で発症する。	ゆっくりと経過する。

■高齢者の方に接種費用を助成

インフルエンザの予防接種を希望する方に対し、費用の一部の補助を行います。接種を希望される方は、実施医療機関または、かかりつけ医とご相談ください。

●助成対象者

- ・65歳以上の方(接種時65歳になった方)
- ・60~64歳で心臓、腎臓、呼吸器などの障害を有する方

●実施期間 11月1日(日)~平成22年1月31日(日)

●自己負担額 1,000円

※生活保護受給者は受給者証を提出すれば無料となります。

●実施医療機関について

白石市、角田市、柴田郡の各医師会と委託契約を交わしていますので、白石市、角田市、蔵王町、七ヶ宿町、柴田町、大河原町、村田町、川崎町、丸森町の医療機関で接種できます。ご不明な点は、健康推進課(☎22-1362)まで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
11月 1日	亙理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145		白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
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	
11月15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	
11月22日	梅津内科医院 ☎24-3571	橋本整形外科医院 ☎25-1616	フジ薬局 ☎24-3355 あさひ薬局 ☎22-5040	
11月23日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	さんた薬局 ☎26-3376 けやき薬局白石店 ☎26-1160	
11月29日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	おおはし整形外科 ☎22-2888	高木薬局 ☎25-2320	
12月 6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	
12月13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	

●胃がん検診を実施します

11月20日(金)から12月11日(金)まで、胃がん検診を実施します。検診を申し込まれた方で、1週間前までに通知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。なお、検診は、指定した会場・日時以外でも受診できますので、忘れずに受診されますようお願いいたします。

そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

Q. 今、私は68歳です。65歳以上で一定の障害があると、75歳に満たなくても長寿医療制度(後期高齢者医療制度)に加入できると聞いたのですが?

A. その通りです。後期高齢者医療制度に加入できるのは、原則75歳以上の方ですが、65歳以上74歳以下の方で、一定の障害がある方も加入することができます。加入により、医療費の負担割合や保険料(税)の負担が軽減される場合があります。「一定の障害がある方」とは、主に、以下に示した障害者手帳などをお持ちの方です。

この場合は、後期高齢者医療制度の障害認定(※)が必要となりますので、認定を希望される方は、健康推進課で申請手続きを行ってください。なお、障害の程度により認定できない場合があります。詳しくはお問い合わせください。

●75歳到達前に後期高齢者医療制度に加入できる主な方

①身体障害者手帳1級~4級をお持ちの方。ただし、4級の方は、一部の方のみ該当となります。詳しくはお問い合わせください。

②精神障害者保健福祉手帳1級・2級をお持ちの方

③療育手帳Aをお持ちの方

●申請に必要な物

①保険証

②印鑑

③障害者手帳など、障害の程度が確認できる物

※ここで言う「認定」とは、後期高齢者医療制度への加入について、その是非を判断するためのものです。障害者手帳などを交付するための認定ではありません。

☎健康推進課 ☎22-1362

健康一口メモ

「口腔カンジタ症」と「口腔真菌症」と「義歯」

口腔カンジタ症(口腔真菌症)とは、舌や口腔内に真菌(カビ)が繁殖する病状です。カンジタ菌自体は珍しいものではなく、3~4割の人は常に口腔内に保有している、普段は悪さをせず隠れています。免疫力の低下や口腔内の不衛生、義歯が合わなかったときなどに、口腔内の健康が崩れたときに、カンジタ菌は爆発的に増えて口腔カンジタ症(口腔真菌症)を発症させます。実際に義歯を使用している60歳以上の3人に1人が発症しています。

口腔カンジタ症の症状は、口腔内に白い塊ができて赤くただれたりして、ヒリヒリ感や熱いものが見えるといった症状が出てきます。口内炎と間違われることもありますが、口内炎と違い放っておくと広範囲に拡大していきます。口腔カンジタ症を治療しないで長期間放置しておくと肺まで真菌が繁殖して、肺真菌症という肺の病気を患ってしまうこともあり、おかしな「おかしな」と思ったらすぐに受診してください。残念ながら、口内炎の薬は効果がありません。ある程度年配の方で、義歯を入れている方や免疫力が低下している糖尿病の方は、口腔カンジタ症になりやすいです。予防のために義歯は毎食後にきれいに洗い、歯も1日1回はきれいに磨き、口腔内をいつも清潔に保つよう心がけましょう。



小野歯科医院 院長

小野 貴志夫