

### 生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

#### フルーツの カスタード添え

おいしいスイーツが 鍋ひとつでできます。

#### 材料(2人分)

小麦粉	小さじ4
砂糖	小さじ4
スキムミルク	小さじ4
牛乳	60cc
卵	1/3個
季節のフルーツ	適量
ミントの葉	適量



エネルギー88kcal / たんぱく質2.6g / 塩分0.1g

#### 〈作り方〉

- 鍋に小麦粉、砂糖、スキムミルクをよく合わせておく。これに牛乳、溶いた卵を加え、ダマがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ①を中火に掛け、フツフツしてきたら弱火にし、とろみが付くまで加熱する。パットまたはボウルに移し、ラップを張り付けるように掛け、そのまま冷ます。
- 器に季節のフルーツを盛り、②を乗せてミントの葉を飾れば出来上がり。



ヘルスメイト白石  
久住さん(八宮地区)

#### ●各種検診の申込書は提出されましたか？ 未提出の方は、お早めの提出をお願いします

～申込用紙が送られた世帯はすべて、期限までに必ずご提出ください～  
現在、各種検診の申し込みを受け付けています。「申し込み・申し込みない(受診する・受診しない)」にかかわらず、必要事項をご記入の上、5月11日(火)までに返信用封筒で郵送するか、または直接、健康推進課(健康センター1階 ☎22-1362)に提出してください。なお、申込用紙がまだ届いていないという方は、健康推進課までお問い合わせください。

#### ●5月の献血実施予定

場 所	日 時	種 類
ホワイトキューブ(全日本こけしコンクール会場内)	5月3日(祝) 10:00～12:00および13:00～16:00	全血
白石市役所	5月6日(木) 10:00～11:00および13:00～15:00	成分
ヨークベニマル白石店	5月23日(日) 10:00～12:00および13:00～16:30	全血

#### ●宮城県仙南保健所からお知らせします

- エイズとクラミジアの相談・抗体検査を、次の日程で受けることができます。匿名で受けることができ、感染の可能性のある人は無料となります。  
・HIV検査 毎月第2・第4火曜日、10:00～12:00 ・HIV相談 平日の8:30～17:15(随時実施)
- 骨髄バンクドナー登録にご協力ください。年齢が18歳以上54歳以下で、かつ体重が男性45kg以上・女性40kg以上の健康な方であれば、どなたでも登録できます。  
・受付日時 毎月第2・第4火曜日、9:00～10:00 ※①②とも、事前予約が必要です。  
◎宮城県仙南保健所 疾病対策班 ☎0224-53-3121

#### ●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	5月11日(火) 9:30～12:00 6月1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	5月26日(水) 13:00～15:00 6月23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	5月14日(金) 13:00～15:00 6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)	5月28日(金) 13:00～15:00 6月11日(金) 13:00～15:00 ○ 6月24日(木) 13:00～15:00 6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。

#### ●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
5月2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	白石市歯科休日診療所健康センター2階 ☎25-4744
5月3日	内方医院(蔵王町宮) ☎32-2101	つつみ内外科こどもクリニック ☎25-1181	にしろ薬局(蔵王町宮) ☎32-3020 フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	
5月4日	柿崎小児科 ☎25-2210	橋本整形外科医院 ☎25-1616	あさひ薬局 ☎22-5040	
5月5日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	さたけ整形外科(蔵王町田) ☎33-4855	みどり薬局城北店 ☎22-4966	
5月9日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145		
5月16日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	けやき薬局白石店 ☎26-1160 フレンド薬局白石 ☎24-2119	
5月23日	海上内科医院 ☎25-1501	大泉記念病院 ☎22-2111	伊新薬局 ☎26-2593 宮調剤薬局 ☎24-3113	
5月30日	水野内科クリニック ☎25-2736	おおはし整形外科 ☎22-2888	エルム調剤薬局 ☎25-1680 高木薬局 ☎25-2320	
6月6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	
6月13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	

#### ●肝機能障害のため、身体障害者手帳3級をお持ちの皆さまへ～医療費を助成します～

身体障害者福祉関連法令の改正により、本年4月から、肝機能障害のため身体障害者手帳3級をお持ちの方も、医療費の助成を受けられるようになりました(※1)。該当者の方は、健康推進課(健康センター1階、☎22-1362)までご来庁の上、資格登録申請を行ってください。詳しくは、健康推進課までお問い合わせください。

#### ●持参する物 身体障害者手帳、本人名義の通帳(※2)、健康保険証(※3)、印鑑

- ※1. 所得制限に抵触する方は、受給者証を交付することができません。
- ※2. ゆうちょ銀行は店名、預金種目、口座番号の読み替え手続きが完了したものに限りです。なお、障害者本人が20歳未満の場合は、保護者の預金通帳が必要となります。
- ※3. 70～74歳の方は、高齢受給者証も併せてお持ちください。

「認知症と間違われる 甲状腺機能低下症」  
最近の日本人の平均寿命はトップクラスであり、平成20年簡易生命表によると男性79歳、女性86歳で、この背景には国民皆保険制度があるためと考えられます。わが国は高齢社会に突入しましたが、現在認知症患者数は軽度のものを含めると約220万人に達するとされています。  
甲状腺機能低下症は、高齢者の一般状態に似た症状を呈します。耳が遠い、寒がり、低くしゃがれたゆっくりにした会話、むくみ、乏しい表情、脱毛、冷たく乾いた皮膚、筋力低下、嗜眠、記録力注意力の低下、うつ状態などです。そのため、甲状腺機能低下症は高齢者

では、見逃されていることが多いのです。精神的な面に焦点が合わせられ、加齢に伴ううつ状態、あるいは認知症初期と診断されています。従って、高齢者の甲状腺機能低下症は見落とすはならない疾患です。  
検査は一般的な採血や心電図、胸部X線写真などで、だいたいの診断がつきます。かかりつけの医療機関を受診されることをお勧めします。特殊な検査を必要とする場合は、専門の医療機関を紹介していただけます。  
治療は補充療法として甲状腺ホルモン製剤が投与され、症状が改善されます。薬は継続してください。



老人保健施設あさくらホーム  
ばば ひでゆき  
馬場 英行

## 健康10xモ