

生活習慣病予防のためのヘルシークッキング

歴史ある白石の豊かな味を作ろう、伝えよう！

カブとニンジンの浅漬け

薄味でも、ユズの風味でおいしくいただけます。

ヘルスメイト白石
白石地区の皆さん



- ①カブとニンジンのは薄い銀杏切りにする。カブの葉は3cmの長さになり、さっと塩ゆでして冷水に取り、水気をよく絞る。②ビニール袋に①を入れ、よく混ぜ合わせる。①と



エネルギー 19kcal、たんぱく質 0.5g、塩分 0.4g

材料（4人分）

カブ(大).....2個	昆布だし(素).....小さじ1/2
カブの葉.....30g	ユズの絞り汁.....大さじ1強
ニンジン.....40g	赤唐辛子.....少々
ユズの皮.....少々	

ユズの皮を加えてよくみ込み、空気を抜きながら密閉し、しばらく置いて味をなじませれば出来上がり。

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

～申込書が届いた世帯の方は、期限までに必ずご提出ください～

現在、各種健康診査(がん検診など)の申し込みを受け付けています。4月中旬に市内全世帯へ申込書を送付しましたので、**検診を受ける・受けないにかかわらず、検診項目各行の「申し込み[する・しない]」のいずれか一方に○を付けて(※)、5月10日(金)までに返信用封筒で郵送いただくか、直接、健康推進課(健康センター1階)にご提出ください。**なお、「申込書が届いていない」「申込書が見当たらない」という方は、健康推進課(☎22-1362)までお問い合わせください。

※本市の検診をまったく受診しない場合でも、「申し込み[しない]」にすべて○を付けて提出してください。なお、「申し込み[しない]」に○を付けた方は、申し込まない理由として、検診項目各行1～5のいずれかを選択して○を付けてください。

●平成25年度も各種予防接種費用の助成を継続実施します

【ヒブワクチン予防接種】→該当する方には、新生児訪問の際、委託書と予診票をお渡ししています。

●対象者 生後2カ月以上5歳未満の乳幼児

●接種回数 生後2カ月から7カ月未満は計4回(27～56日間隔で3回、初回終了後7～13カ月後に1回)、生後7カ月から1歳未満は計3回(27～56日間隔で2回、初回終了後7～13カ月後に1回)、1歳から5歳未満は1回。

【小児用肺炎球菌ワクチン予防接種】→該当する方には、新生児訪問の際、委託書と予診票をお渡ししています。

●対象者 生後2カ月以上5歳未満の乳幼児

●接種回数 生後2カ月から7カ月未満は計4回(27日間隔以上の間隔で3回、60日間隔以上の間隔で1回)、生後7カ月から12歳未満は計3回(27日間隔以上の間隔で2回、60日間隔以上の間隔で1回)、生後12カ月から24カ月(2歳)未満は計2回(60日間隔以上の間隔で1回)、2歳から5歳未満は1回。

【子宮頸がんワクチン予防接種】→該当する方には、昨年、委託書と予診票をお送りしています(新中学1年生は4月に郵送)。

●対象者 中学1年生から高校1年生相当の女性

●接種回数 計3回。3回接種を行わないと効果がありません。ワクチンはサーバリックスとガーダシルの2種類がありますので、**同一のワクチンを3回続けて接種してください。**

・サーバリックス…2回目は1回目の接種から1～2カ月半、3回目は1回目の接種から5～12カ月を置いて接種してください。

・ガーダシル…2回目は1回目の接種から最低1カ月以上、3回目は2回目の接種から最低3カ月以上置いて接種してください。

※いずれの予防接種も、実施医療機関を委託書裏面に記載しています(事前予約要)。委託書、予診票、母子健康手帳を持参の上、各医療機関で接種を受けてください。委託書と予診票を紛失した場合は再発行しますので、健康推進課(☎22-1362)までご連絡ください。

●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 もの忘れ相談	心の健康問題を抱える方や、もの忘れ・認知症の疑いのある方およびその家族	精神科医による個別相談	5月1日(水)13:00～15:00 6月26日(水)13:00～15:00

※相談を受ける方は、事前予約が必要です。ご利用の方は健康推進課(☎22-1362)まで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	5月23日(木)13:00～15:00 6月27日(木)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	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2日(木)13:00～15:00 5月30日(木)13:00～15:00 6月6日(木)13:00～15:00 6月13日(木)13:00～15:00

※相談を受ける方は、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
5月3日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	さたけ整形外科(蔵王町円田) ☎33-4855	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
5月4日	内方医院(蔵王町宮) ☎32-2101	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	にしろ薬局(蔵王町宮) ☎32-3020 けやき薬局白石店 ☎26-1160
5月5日	柿崎小児科 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
5月6日	つつみ内科外科 こどもクリニック ☎25-1181	おおはし整形外科 ☎22-2888	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393 高木薬局 ☎25-2320
5月12日	加藤小児科内科医院 ☎26-2653	公立刈田総合病院 ☎25-2145	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523
5月19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
5月26日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113
6月2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	
6月9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

※歯科は毎回、白石市歯科休日診療所(健康センター2階、☎25-4744)になります。

●献血のご協力ありがとうございました

3月:ニチレイフーズ(株)白石工場 6人、白石市役所 13人、(株)エコー設備工業 8人、ヨークベニマル白石店 29人

●“なかなかたばこがやめられない”という方はいませんか？ 5月31日は世界禁煙デーです

朝起きてすぐたばこを吸う方や、体の具合が悪いときも吸うという方は、「ニコチン依存症」の可能性がります。日本人の喫煙者の約7割はニコチン依存症と言われており、依存度が高くなるほど自力での禁煙は難しくなります。

禁煙に関心がある方は、新しい禁煙補助薬やパッチなどもありますので、各医療機関や健康推進課(☎22-1362)までご相談ください。自分や大切な家族の健康を守るためにも禁煙を心掛けましょう。

健康10メモ

糖尿病の合併症

特に高齢者の低血糖と認知症との関連について

日本人の糖尿病の患者さんは、予備軍を含めて2,200万人前後と言われています。治療は、食餌療法・運動療法を行い、それでもコントロールできない方は、種々の内服薬・インシュリン注射などでほとんどがコントロール可能になってきました。しかし、それでも注意しなくてはならない合併症があります。細かい血管や神経が障害される、目の網膜症・腎症・末梢神経障害があり、特に糖尿病性腎症による透析の導入が、毎年16,000人にも上っています。また、大血管障害と言われる心筋梗塞や脳卒中も、高血圧・高脂血症と共に、糖尿病が原因と言われております。

さらに糖尿病患者は、非糖尿病患者と比べてアルツハイマー型認知症が1.5倍、4.5倍多いことが、最近わかってきました。また、著しい高血糖自体が認知機能を障害し、治療中におこる低血糖が認知機能の低下と、認知症を引き起こす可能性があることもわかってきました。軽度の低血糖状態は、発汗・動悸・手の震えなどの自律神経症状と、めまい・フラフラ感・脱力感・眼がボロっとする・意欲低下や仕事の能率が低下するなどの神経糖欠乏症状に分けられますが、高齢者は低血糖の自律神経症状が乏しく注意が必要です。



大泉記念病院
副院長 佐藤和彦