

ヘルスメイト白石直伝!

生活習慣病予防のためのヘルシークッキング

スパイシーハンバーグ

カレー粉を入れることでくさみがなくなり、さばが苦手な人でも食べやすいハンバーグです。



越河地区の皆さん

220kcal
たんぱく質 15.3g
塩分 0.9g



【作り方】

- ①タマネギはみじん切りにする。
- ②ボウルに①の材料を合わせてよく混ぜ、塩、こしょうで調味する。
- ③②を4等分にして丸め、フライパンに油を熱して、両面をきつね色に焼く。
- ④皿にサラダ菜を敷いて③を盛り、⑤を混ぜ合わせたソースをかけて出来上がり。

【材料】(4人分)

- | | |
|-------|--------|
| さば水煮缶 | 2缶 |
| タマネギ | 1/2個 |
| 卵 | 1個 |
| パン粉 | 1/4カップ |
| カレー粉 | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| マヨネーズ | 大さじ2 |
| 牛乳 | 大さじ1 |
| レモン汁 | 大さじ1/2 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 油 | 適量 |
| サラダ菜 | 4枚 |

●各種健康相談のお知らせ ※相談を受ける方は事前予約が必要です。

相談名	対象者	内容	相談日時	問い合わせ先
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とその家族	精神科医による個別相談	8月 6日(水)13:00～15:00 9月 3日(水)13:00～15:00	健康推進課 ☎22-1362
アルコール 専門相談	アルコールの問題を抱えている方とその家族	相談員による個別相談	8月20日(水)13:00～15:00 9月17日(水)13:00～15:00	仙南保健福祉事務所 母子障害班 ☎0224-53-3132 ※○印は精神科医による相談
思春期 ひきこもり 専門相談	思春期の心の問題を抱える方や、ひきこもりの状態にある方とその家族や関係者	相談員または精神科医による相談(診察)	8月14日(木)13:00～15:00 8月28日(木)13:00～15:00 9月 4日(木)13:00～15:00 ○ 9月11日(木)13:00～15:00	

「子宮頸がん検診」を実施しています

平成26年度から、「子宮頸がん検診」の実施医療機関が2カ所になりました。多くの皆さんが検診を受けられるように、検診期間を延長して実施しています。検診期間後半は、ご希望通りの予約がとれない可能性がありますので、早めにご予約の上、検診を受けてください。

検診を申し込んだ方で受診票が届かない方や、4月の一括申し込みの際に申し込まなかった方で受診を希望する方は、健康推進課までお問い合わせください。

- 検診期間 12月26日(金)まで
 - 実施医療機関 公立刈田総合病院、大泉記念病院
- ※医療機関により受診日時が異なりますので、受診票の裏面をご確認ください。

8月22日(金)から「総合検診」を実施します

8月22日(金)から、総合検診(結核検診や特定検診など)を次のとおり実施します(日程は7ページに記載しています)。検診はどの会場でも受診することができますので、忘れずに受診してください。

8月20日(水)までに受診票が届かない場合はお問い合わせください。

- 検診期間 8月22日(金)～9月12日(金)
- ※10月3日(金)も予備日として実施します。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局
8月3日	内方医院 ☎32-2101	公立刈田総合病院 ☎25-2145	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020
8月10日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
8月17日	つつみ内科外科 こどもクリニック ☎25-1181	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393
8月24日	加藤小児科内科医院 ☎26-2653	大泉記念病院 ☎22-2111	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523 宮調剤薬局 ☎24-3113
8月31日	たかはし内科 クリニック ☎22-2535	橋本整形外科医院 ☎25-1616	みどり薬局城北店 ☎22-4966 あさひ薬局 ☎22-5040
9月7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	
9月14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。

8月22日から
特定健診が始まるワン!
受診票が届いたら、
忘れずに受けてワン!



8月の献血実施予定(すべて全血)

●ジャスト白石店(セラビ白石内)
8月10日(日)10:00～11:45、
13:00～16:30

献血のご協力

ありがとうございました(5月)

- ・青木製作所(株)宮城工場 9人
- ・特別養護老人ホーム八宮荘 9人
- ・仙南信用金庫本店 8人
- ・白石高等技術専門校 19人
- ・セコム工業(株) 16人
- ・大泉記念病院 12人
- ・ヨークベニマル白石店 38人

健康一口メモ

むくみ

むくみとは、血管の中ではなく、組織の細胞間に水分がたまった状態をいいます。むくみを訴えられて来院される方は多く、腎臓、心臓、肝臓、甲状腺の病気をはじめ、アレルギーや炎症、薬剤、悪性腫瘍など、たくさんの方がむくみの原因となります。今回はどうして腎臓の病気がむくみを引き起こすのかを説明したいと思います。

腎臓は水分だけでなく多くの物質の排泄を行います。腎臓の病気の中には、タンパク質が尿に流れ出るものがあります。血液中のタンパク質濃度は、血管の中に水分を引き戻す役割があるので、低タンパク質の状態では血管内に水分が戻りません。組織の細胞間にたまってしまい、むくみという症状にいたりします。また、腎臓が障害されると、尿量が減り、むくむこともあり



公立刈田総合病院腎臓内科
医師 太田 一成