● 健康一口メモ

小児喘息（ぜんそく）

公立刈田綜合病院
小児科科長　奥平長子

気管支ぜんそくは、日本だけではなく世界的に増加しています。生活環境の変化がこの背景にあるようです。

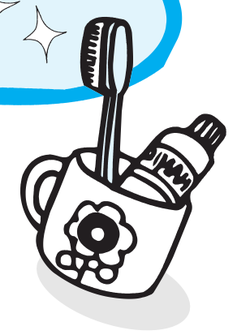
ぜんそくの治療には、発作に対するものと、発作のない状態を維持するためのものがあります。ここでは後者についてお話ししたいと思います。

〈ぜんそく発作は気道の炎症である。発作予防には炎症を起こさないようにしよう〉……このような考えから、抗炎症作用のある薬を吸入し、気道に噴霧する治療が始まり、薬の剤形の進歩もあり、着実な効果（発作の軽症化、発作回数の減少、運動時の息苦しさ、咳（せき）こみの減少など）が得られてきています。

発作を起きにくくするための治療なので、毎日続ける必要があります。コントロールがよければ回数を減じ、中止となります。ステロイドホルモンを液状、粉状にしたものを使います。どちらも吸入後うがいをして、口内に付着した薬を洗い流します。飲む場合に比べ、副作用はかなり少なくなります。

ぜんそくのような慢性の病気は、どう付き合うかで予後も変わってきます。発作を予防し、生活の質をよりよいものにするために、気長にあせらず、その人に合った維持療法を見つけて続けていただきたいと思います。

全員集合　むし歯のない子



今回の３歳６カ月児健診で虫歯の無かったお子さんです。ずっと健康な歯でいてね！

太田　郁哉くん　（郡山）
我妻　巧海くん　（郡山）
小野　元樹くん　（福岡長袋）
佐久間紘平くん　（寿山）
齋藤　朱夏ちゃん（越河）
志賀野幸司くん　（南町）
小嶌　将太くん　（城南）
大沼愛裕未ちゃん（東町）
岩松　　楓ちゃん（北無双作）
片平　　至くん　（越河平）
鈴木　成美ちゃん（柳川原）
阿部　陽向くん　（旭町）
井上　真幸くん　（郡山）
榊原　　遥ちゃん（沢端町）
一條　友里ちゃん（延命寺北）
髙橋　憲童くん　（白川内親）
坪井　　恵ちゃん（郡山）

虫歯を早く治してメダルをもらおう！

問健康推進課
☎22－1362

生活習慣病予防のためのヘルシークッキング

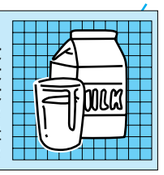
パンロール

おやつやおつまみにどうぞ！

ヘルスメイト白石
菊地　和子さん
（斎川）

材料（４人分）

薄切り食パン	４枚
チーズ	２枚
ハム	２枚
パプリカ	少々
揚げ油	適量
パセリ	少々



〈作り方〉
❶食パンは耳を切り落とし、チーズをのせてパプリカをふり、くるくる巻いてようじでとめる。
❷ハムを千切りにして食パンにのせ、くるくる巻いてようじでとめる。
❸揚げ油を１６０度に熱して❶と❷をはしで転がしながら、きつね色に揚げ、斜め半分に切って器に盛り、パセリを添える。

栄養価（1人当り）
エネルギー 215kcal
たんぱく質 7.9g
塩分 1.1g

問健康推進課
☎22－1362

訂正
３月号での材料を「油揚げ…４枚」「大根…１本」に訂正します。

くらしの

知ってる？

迷惑なダイレクトメール
～どこで調べたのか…～

４月になると、どこで調べたのかダイレクトメールがあちらこちらからきます。海外宝くじに登録済みと料金を請求してきたりすることもあります。また、郵便受けがダイレクトメールでいっぱい、中にはいかがわしいものもありゴミが増えるばかり。こんなときはどうしたらよいのでしょうか？

まず、配達されたダイレクトメールは開封しないで「受け取り拒否」と書いて、面倒でもポストに投かんしましょう。送り主に返送されます。

また、最近は郵送されるものばかりでなく、分厚いカタログがいらないが配達されることも多くなりました。このようなカタログがいらない場合は、「通信販売協会」の「ＭＰＳ制度（メール・プレファランス・サービス）」を利用すると、少しはダイレクトの量を減らすことができます。

これは（社）日本通信販売協会に「ダイレクトメールを送らないでください」と申し出ると、協会に加盟している会員業者の顧客名簿から削除できる制度です。

しかし、会員業者以外の業者には、個別に連絡して送付をやめてもらうしかありません。皆さんがまめに受け取り拒否をすることによって、ゴミの減量化につながることになります。

年度変わりは異動時期です。ダイレクトメールだけでなく多種の勧誘があります。甘い勧誘言葉に乗らないよう気をつけましょう。

＊ダイレクトメール…２週間すぎたら処分してよい（業者に連絡した場合は１週間で処分可能）
＊クーリング・オフ…契約日（申し込み日）を入れ８日間

問消費生活相談室
（いきいきプラザ内）
☎22－0783

消費生活モニター調査結果表

調査年月日：平成13年３月1日

品目	規格	平均価格	対前年同月比	高値	安値	品目	規格	平均価格	対前年同月比	高値	安値
食パン	普通品（1斤入り）1袋	158	＋ 35	158	158	プロパンガス	一般家庭用、10㎥	5,462	－ 245	5,750	5,175
食用油	サラダ油、1,500g	358	－ 90	358	358	灯油（店頭）	18ℓ	732	＋ 137	774	690
うるち米	宮城県産ひとめぼれ100%5kg	2,050	－ 215	2,050	2,050	灯油（配達）	18ℓ	845	＋ 179	900	790
牛乳	1ℓ（低脂肪乳、加工乳は除く）	158	－ 35	158	158	軽油	1ℓ、店頭価格、現金売り	85	＋ 11	85	85
牛肉	ロース、冷蔵（チルド）100g	100	－ 216	100	100	ガソリン	1ℓ、レギュラーガソリン、現金売り	105	＋ 9	106	105
豚肉	ロース、100g	222	－	222	222	洗濯用洗剤	合成洗剤、高密度粉末1.2kg（1.5kgでも可）	494	＋ 156	498	490
まぐろ	赤身（めばちまたはきはだ）切身（刺身用）100g	550	＋ 317	550	550	シャンプー	液体、ポンプタイプ、550～780㎖	574	－ 31	650	498
えび	輸入品、無頭（長さ8～10㎝）100g	326	－ 146	326	326	ビデオテープ	VHS、録画時間120分、スタンダードタイプ、3巻組、換算可	470	－ 128	480	460
キャベツ	普通品、1kg	147	－	147	147	トイレットペーパー	古紙（再生紙100%配合）12ロール	293	－	328	258
たまねぎ	普通品（葉たまねぎを除く）1kg	132	－	132	132	ミネラルウォーター	ペットボトル入り、2ℓ	168	－	168	168
ばれいしょ	普通品（男爵又はメークイン）1kg	132	－	132	132	鶏卵	Mサイズ、10個入り1パック	186	－ 22	186	186

問生活環境課　☎22－1314