

健康一口メモ

かかりつけ医



三浦内科胃腸科クリニック  
院長 三浦 義邦

市民の皆さんは「かかりつけ医」を持っていますか。  
「ご存知の通り、これは昔から患者さんから選ばれた開業医・勤務医の名称です。『かかりつけ医』として選んだ理由に近くにいること、十分説明してくれること、どんな病気にでも対応してくれること、いつでも診てくれること、必要なときにふさわしい医師を紹介してくれることなどが挙げられています。  
「かかりつけ医」は一人でなくとも構いません。例えば内科、眼科など診療科ごとでもよいし、家庭と職場と別々の「かかりつけ医」を持つても構いません。ただ、同じ科の医師を複数の「かかりつけ医」とするのはいけません。患者さんと「かかり

つけ医」を結ぶのは信頼関係です。  
風邪のような急性の病気は、一、二度受診し治療すればもう通院しません。しかし、高血圧、糖尿病のような慢性の病気は何十年も通院治療しなければならず、いや応なしに患者さんと医師は親友にならざるを得ません。おしっこが近い、発疹が出たなど、どこの科に行ったらよいか分からないとき「かかりつけ医」に相談すれば、たとえ自分の専門でなくても、病状によって治療可能と判断すれば治療するし、自分の手に負えないと思ったら、すかさず専門医に紹介するという決断力のある「かかりつけ医」を探してはいかがですか。

生活習慣病予防のための

ヘルシー  
クッキング

中華風豆腐肉みそ揚げ

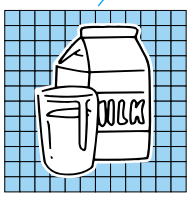
豆腐は高たんぱく、低脂肪。  
カルシウムもたくさん入っています。



ヘルスメイト白石  
高橋サナエさん  
(齋川)



- 材料(4人分)
- 豆腐.....2丁
  - 豚ひき肉.....100g
  - ニンジン.....1/2本
  - シイタケ.....2枚
  - 長ネギ.....1/2本
  - ヤマトイモ.....30g
  - 大根.....60g
  - しょうゆ.....小さじ2
  - ごま油.....小さじ1
  - みそ.....大さじ1
  - さとう.....大さじ1
  - しょうが.....1かけ



- 作り方
- 豆腐に重しをして水気をきる。ヤマトイモ、大根、しょうがをそれぞれすりおろし、ニンジン、シイタケ、長ネギをみじん切りにする。
  - 鍋にひき肉を入れて火にかけて、バラバラにほぐし、Aを加えて混ぜる。さらに豆腐、ニンジン、シイタケ、長ネギ、ヤマトイモを加えてよく混ぜ、スプーンですくって油で揚げる。
  - 器に盛り、大根おろしを添える。

栄養価(1人当り)

エネルギー 310kcal  
たんぱく質 18.4g  
塩分 1.3g

問 健康推進課  
☎22 - 1362



知ってる?

迷惑メールの送り付け  
~電子メールによる一方的な商業広告~

消費生活相談室  
(いきいきプラザ内)  
緯22 - 0783

最近、電子メールによる一方的な商業広告の送り付け(迷惑メール)問題が急速に社会問題化しています。経済産業省では、昨年10月より消費者取引研究会において検討を行い、当面処置として、特定商取引に関する法律が改正されました。どのように改正されたのか挙げてみましょう。

通信販売業者(通信販売広告、マルチ商法、内職商法、モニター商法の広告、出会い系サービスやアダルト画像の配信サービスなど)が電子メールにより商業広告を行うときは、住所、電話番号に加え、以下の事項が義務付けられました。

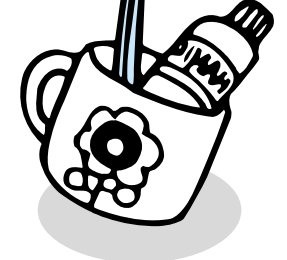
- \* 事業者の電子メールアドレス。
- \* 消費者の請求または承諾を受けずに、一方的に電子メールによる商業広告を送る場合は、件名欄に「!広告!」と表示すること。

\* 消費者が受け取りを希望しない

連絡方法、または「!連絡方法無!」と記すこと。  
これにより、消費者は以下のような対応が可能となります。  
一方的に送られた商業広告を見たくない人は? 受信ボックスで、件名欄に「!広告!」と表示されたメールは開けずに削除できる。「!広告!」と表示されたメールは、あらかじめ「自動削除」の設定をしておくと、自動的に削除できる場合もある。

今後、この事業者からはメールを受けたくないときは? 連絡方法が表示されている場合は、表示された連絡方法に従って、受け取り拒否の旨を伝えることができます。連絡方法の表示がない場合は、件名欄に「!連絡方法無!」と表示されるので、あらかじめ「自動削除」と設定しておくことで、件名欄を見ただけで削除することが可能となる。

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!

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 成海 優人くん (城南)    | 大野 凌生くん (寿山)    |
| 鈴木 桃歌ちゃん (旭町)   | 八島 善斗くん (大鷹沢大町) |
| 羽根田貴幸くん (齋川)    | 村上 海夕ちゃん (大平坂谷) |
| 松崎 広夢くん (南町)    | 澁谷 美涼ちゃん (旭町)   |
| 吉野 竜彦くん (郡山)    | 箱崎 響ちゃん (旭町)    |
| 佐藤 亮太くん (旭町)    | 若木 恵太くん (福岡長袋)  |
| 鈴木 風花ちゃん (大川町)  | 渡邊 知夏ちゃん (旭町)   |
| 高橋 晴輝くん (大鷹沢大町) | 相澤 智くん (大川町)    |

木須 千晴ちゃん (福岡長袋)  
佐藤 翔くん (松ヶ丘)

虫歯を早く治して  
メダルをもらおう!

虫歯ができてしまったら治療しなければ治りません。特に、子供の虫歯は進行が早いので、早めに治療することが大切です。

そこで、平成10年4月から「むし歯のない子」の対象児に治療を終了したお子さんも含まれることになりました。ぜひ、虫歯があるお子さんも3歳6カ月健診までに、虫歯を治してメダルをもらいましょう。

問 健康推進課 ☎22 - 1362



家庭の省エネ講座 ⑪

風呂給湯器

入るときは?  
入浴は間隔をあけず、沸かし直しのないよう、お湯が温かいうちに続けて入るようにしましょう。追いだきがなく効率的です。40.5 のお湯を45 になるまで追いだきする場合、年間ガス38.22㎡/約5,370円の節約

使用後は?  
必ずフタをする。種火あるいは電源を切る。

フタをしなないとバスタブに張ったお湯から、どんどん熱が逃げ出します。また種火の消費エネルギーも気になること。省エネ効果は細かなことの積み重ねも大切です。

使い方は?  
お湯を流したままにしない。シャワーのお湯の流しっぱなしは、電気、ガス、水道などエネルギーの無駄遣い。人数が多いほど差が出ます。45 のお湯を流す時間を1分間短縮した場合、年間ガス9.24㎡/約1,300円の節約、年間水道4.38㎡/約810円の節約

資料提供: 財団法人省エネルギーセンター