

ヘルスメイト  
白石直伝!

毎日とろう **骨骨** カルシウム! 簡単レシピ  
トマトチーズうどん

1人分当たり  
367kcal  
たんぱく質11.5g  
塩分2.1g  
カルシウム162mg



【作り方】

- ①タマネギはみじん切り、ベーコンは短冊に切る。小松菜はゆでて食べやすい長さに切る。
- ②鍋にオリーブ油を入れて火にかけ、ベーコン、タマネギの順に加えて炒める。
- ③タマネギがしんなりして透き通ってきたら、トマトを加え、へらでつぶす。沸騰したらだし汁を加え、Aで調味し、中火弱で5分程度煮る。
- ④粉チーズの半量、うどんを加え、うどんが温まったら器に盛り、小松菜をのせて、残りの粉チーズをかけたら出来上がり。

\*和風だしをベースにトマトの酸味がほどよく効いたさっぱりスープのうどんです。



白石地区の皆さん

【材料】(4人分)

- タマネギ 1個
- ベーコン 2枚
- 小松菜 120g
- オリーブ油 大きじ1.5
- トマト水煮缶 1缶
- だし汁 500ml
- 塩 小さじ1/6弱
- しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ1
- コショウ 少々
- ゆでうどん 4玉
- 粉チーズ 大きじ4

●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	心の健康に関する不安のある方とその家族	精神科医による個別相談	8月2日、9月6日 いずれも水曜日13:30~16:30	健康推進課 ☎22-1362
健康なんでも相談	血圧や減塩、禁煙など健康に関する相談をしたい方	保健師・管理栄養士による個別相談	8月29日、9月26日 いずれも火曜日14:00~16:00	
アルコール相談	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16日、9月20日 いずれも水曜日13:30~16:30	仙南保健福祉事務所 母子障害班 ☎0224-53-3132
思春期・ひきこもり相談	思春期の心の問題、ひきこもりの状態を抱え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24日、9月21日・25日 いずれも13:30~16:30	※青色は精神科医による相談

「総合検診」を実施します

8月18日(金)から、総合検診(結核検診や特定健診など)を実施します。日程は33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16日(水)までに受診票が届かない場合は、健康推進課までお問い合わせください。  
●検診期間 8月18日(金)~9月8日(金)  
※9月29日(金)も予備日として実施します。

「子宮頸がん検診(医療機関検診)」の検診期間は10月13日までです

平成29年度の子宮頸がん検診(医療機関検診)は、公立刈田総合病院と大泉記念病院で実施しています。必ず電話予約の上、早めに検診を受けてください。まだ検診を申し込んでいない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 10月13日(金)まで  
●実施医療機関 公立刈田総合病院、大泉記念病院  
※医療機関によって、予約日や予約時間が異なりますので、必ず予約の際に確認してください。  
※平成27年度から実施している検診車検診は12月に4日間実施します。一括申込の際に検診車検診を希望された方には、11月下旬に受診票を送付します。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局
8月6日	えんどうクリニック ☎0224-26-3888	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	うさぎ薬局 ☎0224-26-3557
8月11日	佐藤医院 ☎0224-32-2002	こまつ外科・内科クリニック ☎0224-22-2115	ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎0224-32-3360 蔵王ヘルスマート薬局 ☎0224-32-4550 けやき薬局白石店 ☎0224-26-1160
8月13日	内方医院 ☎0224-32-2101	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎0224-32-3020
8月20日	柿崎小児科医院 ☎0224-25-2210	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	
8月27日	つつみ内科外科 こどもクリニック ☎0224-25-1181	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	フレンド薬局清水小路 ☎0224-24-3393 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113
9月3日	加藤小児科内科医院 ☎0224-26-2653	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	サンコウ調剤薬局 ☎0224-24-2523
9月10日	かんのリズムハートクリニック ☎0224-26-6330	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	リズム調剤薬局 白石蔵王店 ☎0224-26-6507

※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。※診療時間は9:00~17:00となります。

8月の献血実施予定(全血)

- ヨークベニマル白石店  
8月11日(祝)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(6月)

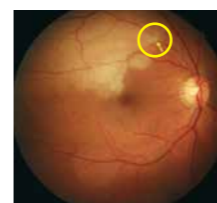
- ・NECプラットフォームズ(株) 白石・米沢事業所 47人
- ・(株)青木製作所宮城工場 13人
- ・セコム工業(株) 26人
- ・仙南信用金庫本店 10人

献血にご協力ください

輸血に必要な血液を安定的に確保するため、一層のご協力をお願いします。宮城県赤十字血液センターでは、400ml献血のご協力をお願いしています。  
●献血ができる方 16歳~69歳の方(65歳以上の方は60歳から64歳までに献血の経験のある方)  
●体重 男性45kg以上、女性40kg以上  
※400ml献血は、体重は男女ともに50kg以上、年齢は男性17~69歳、女性18~69歳の方が対象です。

健康一口メモ

網膜動脈閉塞症  
無痛性の急激な  
視力低下にご用心



①網膜動脈に塞栓子(黄色矢印)がみられ、その先の網膜の色調が白色に変化している。

「網膜動脈閉塞症」という病気をご存じですか? なかなか馴染みのない病名ですが、実は急いで治療を開始する必要があります。この病気の代表格です。この病気が、網膜動脈が閉塞し、光を脳に伝えるために働く網膜に血流障害が起きる病気です(①)。その原因の多くは、網膜動脈の動脈硬化や心臓の中で作られた血栓などの塊(塞栓子)が詰まることによって生じます。症状として、「突然、片目が急に真っ暗になった」と自覚される患者さんが多くいます。この病気の怖い点は、「痛



②当院で導入している高気圧酸素治療装置(BARA-MED)

無痛性の急激な視力低下を自覚された場合は、我慢をせず速やかな眼科受診をお願いします。みがない」ということです。そのため、数日間様子を見られる患者さんが多く、どうしても眼科受診が遅れがちになってしまいます。治療として、眼球マッサージや薬物療法のほか、高気圧酸素療法が行われます。当院は宮城県でも数少ない高気圧酸素療法(②)が実施可能な施設です。発症から間もない状態であれば視機能を改善することがきる可能性があります。無痛性の急激な視力低下を自覚された場合は、我慢をせず速やかな眼科受診をお願いします。



公立刈田総合病院眼科  
医師 志賀 由己浩