

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
高野豆腐の肉詰め煮

【作り方】

- ①高野豆腐はぬるま湯につけて戻し、両手ではさんで水気をしぼり、2つに切って厚みにポケット状の切り込みを入れる。
- ②キクラゲは水で戻し、5ミリ角に切る。ニンジンも5ミリ角に切る。ショウガはすりおろす。
- ③ボウルにひき肉を入れ、Aを加えて粘りが出るまでよく混ぜ、②も加えてさらに混ぜる。4等分にし、①の高野豆腐に詰める。
- ④オクラはがくを取り、塩(分量外)で板ずりしたあと、熱湯でゆでる。
- ⑤鍋にだし汁を入れ煮立て、Bと③を入れる。再び煮立ったらあくをとり、落としふたとふたをして弱めの中火で15分ほど煮含める。火をとめる直前に④を加え、味をなじませる。
- ⑥残った煮汁は一煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、高野豆腐にかけたら出来上がり。



1人当たり
199kcal
たんぱく質14.9g
塩分2.0g
カルシウム129mg

*食べ物からとったカルシウムを骨に蓄えるためには運動が必要です。手軽なウォーキングなどから始めましょう。



斎川地区の皆さん

【材料】(4人分)

| | |
|--------|-------|
| 高野豆腐 | 4枚 |
| 鶏ひき肉 | 80g |
| キクラゲ | 2g |
| ニンジン | 20g |
| ショウガ | 少々 |
| 酒 | 小さじ2 |
| 塩 | 少々 |
| 溶き卵 | 1/2個分 |
| 片栗粉 | 小さじ2 |
| オクラ | 4本 |
| だし汁 | 2カップ |
| みりん | 大さじ2 |
| 薄口しょうゆ | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| 塩 | 少々 |
| 片栗粉 | 小さじ2 |
| 水 | 小さじ2 |

●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 | 12月6日、1月10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 | 12月19日、1月23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 | 12月20日、1月17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) | 12月14日・25日、1月11日 いずれも13:30~16:30 | |

子宮頸がん検診【集団(バス)検診】を実施します

集団(バス)検診を申し込んだ方には11月末に受診票を郵送しています。医療機関検診を申し込んでいた方で受診できなかった方も、集団(バス)検診を受診できます(事前予約不要)。集団(バス)検診は受診者が多数見込まれることから、期間を延長しています。詳しくは送付された通知を確認いただくか、健康推進課までお問い合わせください。

●検診日・場所

12月7日(木)~9日(土) 健康センター
12月17日(日)~19日(火) 中央公民館

●受付時間 午前の部 8:30~10:30
午後の部 12:30~13:30

中学3年生・高齢者のインフルエンザ予防接種費用を助成します

中学3年生と高齢者のうち、12月31日までにインフルエンザの予防接種を受けた方を対象に、費用の一部を助成しています。接種希望の方は、実施医療機関またはかかりつけ医にご相談ください。

- 自己負担額 1,000円 ※生活保護受給者は受給者証を提示すると無料になります。
- 中学3年生の方 対象者には9月末に予診票を郵送しています(手元にない方はお問い合わせください)。
- 高齢者の方 接種時に65歳以上の方(60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活が極度に制限される程度の障がいがある方)

●休日当番医・調剤薬局

| 月日 | 内科 | 外科 | 調剤薬局 |
|--------|--------------------------------------|------------------------------------|--|
| 12月3日 | 梅津内科医院 ☎0224-24-3571 | 公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145 | フジ薬局 ☎0224-24-3355 |
| 12月10日 | 引地泌尿器科内科クリニック ☎0224-26-2823 | 公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145 | さんた薬局 ☎0224-26-3376 |
| 12月17日 | 塚本内科消化器科 ☎0224-26-1026 | 公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145 | |
| 12月23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 |
| 12月24日 | 佐藤医院 ☎0224-32-2002 | 大泉記念病院 ☎0224-22-2111 | 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 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113 |
| 12月31日 | 内方医院 ☎0224-32-2101 | 大泉記念病院 ☎0224-22-2111 | にしうら薬局(蔵王町宮) ☎0224-32-3020 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113 |
| 1月1日 | 柿崎小児科医院 ☎0224-25-2210 | おおはし整形外科医院 ☎0224-22-2888 | 高木薬局 ☎0224-25-2320 |
| 1月2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 |
| 1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 |
| 1月7日 | 柿崎小児科医院 ☎0224-25-2210 | 公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145 | |
| 1月8日 | つつみ内科外科こども クリニック ☎0224-25-1181 | こまつ外科・内科 クリニック ☎0224-22-2115 | フレンド薬局清水小路 ☎0224-24-3393 けやき薬局白石店 ☎0224-26-1160 |

※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。

65歳以上の方へ「肺炎球菌予防接種」はお済みですか

高齢者の肺炎感染・重症化を予防するため、予防接種費用の一部を助成します。前回接種後5年以上経過した方は2回目以降の接種も助成します。白石市、蔵王町、七ヶ宿町以外の医療機関で接種を希望の方は、事前に健康推進課にお問い合わせください。

●自己負担額 5,000円

1月の献血実施予定(全血)

- セラビ白石
1月8日(祝) 10:00~11:45
13:00~16:30
- 白石市役所
1月26日(金) 13:00~16:00

献血のご協力

ありがとうございました(10月)

- ・トーカドエナジー(株) 28人
- ・(株)エコー設備工業 13人
- ・東北電力(株)白石営業所 12人
- ・セコム工業(株) 24人
- ・白石警察署 8人

健康一口メモ

動悸や息切れ、立ちくらみ? または検診で不整脈が見つかった方に



大泉記念病院 循環器科 医師 小岩 喜郎

これまで脈の不整、動悸やめまいを感じなかった人は、気づいていないでしょう。その時皆さんは、それが①放置してもよい不整脈なのか、あるいは②突然死などの重篤な結果を引き起こす前触れなのか、不安に思われるでしょう。皆さんがインターネットなどで調べてみると、これら他にも③長時間放置すると脳や心臓、腎臓などに重篤な障害を生じたり、④致死的ではないが、自覚症状のため日常生活に支障を来したり、⑤長時間脈の速い状態(毎分130以上)や遅い状態(40以下)が続く事で、心機能が低下したり(高度の心不全を生じる頻脈誘発性心筋症)、⑥最近強調されている脳梗塞や腎梗塞などを引き起こす物もあり、実にさまざまな側面

を有しているのが判るでしょう。その動悸、脈の乱れが治療の要否やその手段の判断が重要です。抗不整脈薬はすばらしい効果を有しますが、安易に使い続けると、この薬剤自体が重篤な不整脈を生じ(催不整脈作用と言います)生存率を悪くすることもあり、薬効上ほとんどのものが劇薬、毒薬扱いです。また近年ではカテーテルアブレーションなど、薬物によらない根治的治療法が急速に広がってきていますので、十分な説明のもとに最良の診断と、治療をしないことも含めての治療法の選択が皆さんにとって一層重要になってきます。必要なら、一度専門医の先生にご相談されることが大切でしょう。