

ヘルスマイト  
白石が作る!

生活習慣病を予防する 簡単レシピ

ちぐさたまご  
千草卵



越後地区の皆さん

【作り方】

- ①(A)をよく混ぜ、溶き卵と合わせておく。
- ②ニンジン、エノキダケは根元を除き半分にし、シイタケは石づきを取り、薄切りにする。ワカメは小さく刻む。
- ③15cm角くらいの流し型に①・②を入れて混ぜる。
- ④③を蒸し器に入れ、強火で2分加熱したら、弱火にして約10分加熱して固め、4等分して器に盛る。
- ⑤(B)を混ぜながら弱火にかけて薄くずあんをつくり、④にかけ、刻んだミツバを散らす。

【材料】(4人分)

- 卵 3個
- だし 3/4カップ
- スキムミルク 40g
- 塩 小さじ1/4
- ニンジン 1/4本
- エノキダケ 1/2パック
- 生シイタケ 3個
- ワカメ 30g
- だし 3/4カップ
- 塩 ひとつまみ
- みりん 小さじ1
- かたくり粉 小さじ1
- ミツバ 6本



1人分あたり  
119kcal  
たんぱく質9.9g  
塩分0.9g

各種健康診査の申込書を出し忘れていませんか?

来年度の各種健康診査(がん検診など)の申込書を2月に送付しました。提出がまだの方は、「申し込みをする」「申し込みをしない」に関わらず、必要事項を記入の上、返信用封筒で郵送または健康推進課に提出してください。

申込書が届いていない、申込書が見当たらないという方は、健康推進課にお問い合わせください。

4月から小学1年生になるお子さんへ麻しん風しん予防接種を受けましょう

麻しん風しん2期は、小学校就学前1年が接種期間です。接種期間が過ぎると全額自己負担となってしまいます。お早めに医療機関へ予約し、計画的に接種スケジュールを進めてください。

委託書と予診票がない方は、事前に健康推進課で交付を受けてください。

- 対象者 平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの方
- 接種費用 無料

医療用ウィッグ(かつら)購入費の助成申請はお済みですか?

がん治療に伴う脱毛により、治療と就労などの両立に支障があり、本年度中にウィッグを購入した方に費用の一部を助成します。本年度の申請は3月31日(火)までです。お早めに申請ください。

- 対象者 市内にお住まいで、がんと診断され現在治療中または過去に治療を受けたことのある方(世帯所得など条件があります。詳細はお問い合わせください)
- 助成額 上限2万円

献血のご協力ありがとうございました(1月)

- ・宮城県立白石高等技術専門学校 11人
- ・白石市役所 23人

3月の献血実施予定日(全血)

- ヨークベニマル白石店 3月15日(日) 10:00～16:30

●休日当番医・調剤薬局(市外局番:0224)

※診療時間は9:00～17:00となります。

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
3月 1日	水野内科クリニック ☎25-2736	公立刈田総合病院 ☎25-2145	エルム調剤薬局白石店 ☎25-1680	さいとう歯科医院(角田市) ☎62-0112 前田歯科医院(村田町) ☎83-6480
3月 8日	梅津内科医院 ☎24-3571	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フジ薬局白石店 ☎24-3355	ひかり歯科医院(白石市) ☎22-2112 スエヒロデンタルクリニック(大河原町) ☎53-4390
3月15日	引地クリニック ☎26-2823	公立刈田総合病院 ☎25-2145	さんた薬局 ☎26-3376	伊藤歯科クリニック(角田市) ☎63-2497 あいはら歯科医院(大河原町) ☎53-8138
3月20日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	おおはし整形外科医院 ☎22-2888	高木薬局 ☎25-2320	ごとう歯科医院(白石市) ☎24-2020 もり歯科クリニック(大河原町) ☎52-1563
3月22日	えんどうクリニック ☎26-3888	大泉記念病院 ☎22-2111	うさぎ薬局 ☎26-3557 宮調剤薬局 ☎24-3113	氏家歯科医院(角田市) ☎63-3525 さくら歯科(大河原町) ☎52-3900
3月29日	佐藤医院 ☎32-2002	大泉記念病院 ☎22-2111	ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局 ☎32-4550 宮調剤薬局 ☎24-3113	チェルトの森歯科診療所(蔵王町) ☎22-7122 山家歯科クリニック(川崎町) ☎84-2266
4月 5日	柿崎小児科 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	えんめい薬局 ☎25-4411	大久保歯科医院(角田市) ☎62-4084 吉田歯科医院(村田町) ☎83-2061

ナポレオン、加藤清正、夏目漱石。痔に悩んでいたとされる歴史上の偉人が多いのをご存じでしょうか。潜在的な患者さんも含めると、日本人の約40%が痔疾患であるとも言われています。

痔疾患は、痔核(いぼ痔)・裂肛(切れ痔)・痔瘻の3つに大別されますが、一番多いのが痔核です。肛門内の壁がうっ血し、膨らんでくる病気で、初期には症状はありませんが、ひどくなるとトイレの度に肛門から出てきたり、出たまま戻らなくなったりします。さらに出血や、排便しづらくなることも。重度の場合

合は手術が必要となることもありますが、ほとんどは生活習慣の改善や処方薬で良くなります。肛門に負担がかかることが原因なので、便秘をしないこと、トイレは短時間で済ませることが大事です。食物繊維を多く摂取し、トイレでの読書や携帯・スマホはやめましょう。ゆっくり入浴することも効果的と言われています。

また、痛みを伴うことが多い肛門周囲膿瘍(化膿)では糖尿病が隠れていることもあります。おしりに悩んだら病院へ。早めにププッと解決しましょう。

健康一口メモ  
おしりのはなし



公立刈田総合病院外科  
医師 二科 オリエ