

生活習慣病
予防のための

ヘルシークッキング

「はやね、はやおき、朝ごはんて規則正しい生活リズムを作りましょう」

ホタテと
ハウレンソウの
スパゲティ白ワインの風味を利かせて、
薄味に仕上げました

材料(2人分)

スパゲティ……160g	赤唐辛子 ……1/2本
ホタテ貝柱……100g	サラダ油 ……小さじ4
ハウレンソウ ……80g	白ワイン ……小さじ2
タマネギ ……60g	塩 ……少々
赤ピーマン ……20g	コショウ ……少々
ニンニク ……4g	粉チーズ ……小さじ1



エネルギー462kcal／たんぱく質21.3g／塩分0.3g

作り方

- 1 ホタテをそぎ切りにする。
- 2 ホウレンソウは固めにゆでて、4 cmの長さに切る。
- 3 タマネギは薄切り、赤ピーマンは細切りにする。
- 4 スパゲティをゆでる。
- 5 フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにしたニンニクと、小口切りにした赤唐辛子をいためる。香りが出たら①とタマネギを加えていため、白ワインを加える。
- 6 ホタテに火が通ったら、②と赤ピーマンを加えていためる。
- 7 しんなりしたら④を加えていため、塩・コショウで調味する。
- 8 器に盛り、粉チーズを振って出来上がり



ヘルスメイト白石

白石地区の皆さん

●各種健康診査の申込書は提出されましたか？ 未提出の方は、お早めにご提出ください

～申込書が送られた世帯の方はすべて、期限までに必ず提出してください～

本市では、現在、各種健康診査（がん検診など）の申し込みを受け付けています。4 月末日までに市内全世帯へ申込用紙を送付しましたので、「申し込む・申し込まない(検診を受診する・しない)」にかかわらず、いづれかに○を付けて、5 月 13 日(金)までに返信用封筒で郵送していただくか、直接、健康推進課(健康センター 1 階)へ提出してください。

※本市の検診をすべて受診しない場合は、申込書の「申し込みしない」に○を付けて、郵送(または直接提出)してください。なお、「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(☎22-1362)までお問い合わせください。

●予防接種を受けましょう！

麻しんの国内完全排除を目指し、平成20年度から平成24年度まで、麻しん・風しん混合予防接種に第Ⅲ期(中学1年生相当)と第Ⅳ期(高校3年相当)を追加しています。次の該当者には、4月に通知書を送付しましたので、必ず接種されますようお願いします。

- | | |
|--------------------|--------------------------------------|
| ①ジフテリア・破傷風混合予防接種Ⅱ期 | 対象者：小学校6年生(平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ) |
| ②麻しん・風しん混合予防接種Ⅱ期 | 対象者：小学校就学前1年(平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ) |
| ③麻しん・風しん混合予防接種Ⅲ期 | 対象者：中学1年生相当(平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれ) |
| ④麻しん・風しん混合予防接種Ⅳ期 | 対象者：高校3年生相当(平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれ) |

※接種料金は無料です。期間は平成24年3月末までですが、なるべく流行期前の6月までに接種することをお勧めします。

●献血のご協力ありがとうございました

2月：ジャスト白石店(セラビ白石内) 54人 3月：白石市役所 14人、セコム工業(株) 22人、(株)エコー設備工業 8人

●こころの保健事業(場所:健康センター)

事業名	対象者	内容	相談日時
こころの相談 (精神保健福祉相談)	心の健康問題を抱える方およびその家族	精神科医による個別相談	5月25日(水) 13:00～15:00 6月 1日(水) 13:00～15:00
もの忘れ相談 (認知症相談)	もの忘れや認知症の方およびその介護で悩む方々	精神科医による個別相談	5月25日(水) 13:00～15:00 6月22日(水) 13:00～15:00

※相談を受ける方は、事前予約が必要です。ご利用の方は健康推進課(☎22-1362)にお問い合わせください。

●山南保健福祉事務所からのお知らせ

山南保健福祉事務所で毎月実施している「アルコール専門相談」「思春期・ひきこもり専門相談」は、当分の間、実施を見合わせます。

☎宮城県山南保健福祉事務所母子障害班
☎ 0224-53-3132

●「春のしろいし健康ウォーク」を中止します

例年、5月に開催していた「春のしろいし健康ウォーク」は、東日本大震災の影響を考慮し中止することとしました。10月の「秋のしろいし健康ウォーク」は通常通り開催予定です。ご理解をお願いします。

☎健康推進課 ☎ 22-1362

●休日当番医・調剤薬局

月 日	内 科	外 科	調剤薬局
5月 1日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	公立刈田綜合病院 ☎25-2145	
5月 3日	水野内科クリニック ☎25-2736	つつみ内科外科こどもクリニック ☎25-1181	エルム調剤薬局 ☎25-1680 フレンド薬局清水小路 ☎24-3393
5月 4日	海上内科医院 ☎25-1501	橋本整形外科医院 ☎25-1616	フレンド薬局白石 ☎24-2119 あさひ薬局 ☎22-5040 伊新薬局 ☎26-2593 フジ薬局 ☎24-3355
5月 5日	梅津内科医院 ☎24-3571	さたけ整形外科(蔵王町円田) ☎33-4855	さんた薬局 ☎26-3376
5月 8日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	公立刈田綜合病院 ☎25-2145	けやき薬局白石店 ☎26-1160
5月15日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	うさぎ薬局 ☎26-3557 宮調剤薬局 ☎24-3113
5月22日	やまきクリニック ☎26-3888	大泉記念病院 ☎22-2111	四ツ目屋薬局(蔵王町宮) ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局(蔵王町宮) ☎32-4550 高木薬局 ☎25-2320
5月29日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	おおはし整形外科 ☎22-2888	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020
6月 5日	内方医院(蔵王町宮) ☎32-2101	公立刈田綜合病院 ☎25-2145	
6月12日	柿崎小児科 ☎25-2210	公立刈田綜合病院 ☎25-2145	

※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。

●“なかなかたばこがやめられない”という方はいませんか？ 5月31日は世界禁煙デーです

朝起きてすぐたばこを吸う方や、体の具合が悪いときも吸うという方は、「ニコチン依存症」の可能性がありま。日本人の喫煙者の約7割はニコチン依存症と言われており、依存度が高くなるほど自力での禁煙は難しくなります。

禁煙に関心がある方は、新しい禁煙補助薬やパッチなどもありますので、各医療機関や健康センターまでご相談ください。自分や大切な家族の健康を守るためにも禁煙しましょう。

健康一口メモ

「手術が決まった！
そのときあなたが
気になること
術後の痛みに対する
処置「硬膜外麻酔」」



公立刈田綜合病院 麻酔科
みやざき みき
宮崎 未来

手術が決まったとき、病
気に対する不安はもちろ
ん、痛みに対する不安を抱
かれると思います。

今回は、皆さんが気にな
る「術後の痛みに対する処
置」についてお話します。

脳から脊髄という太い神
経が伸び、脊髄から全身に
神経が枝分かれしていま
す。その脊髄の近くにチュ
ーブを入れ、持続的に痛み
止めを投与する方法が「硬
膜外麻酔」です。

この硬膜外麻酔は主に胸
腹部・下肢の痛みを軽減す
るために施行されます。方
法は、脇を下にし横になり、
背を丸めていただきます。
それから、背骨の間に予防
接種くらいの細い針で痛み
止めの注射をします。痛み
止めが十分効いたら、チュ

ーブを通すための針を脊髄
の近くまで進め、太さがタ
コ糸くらいのチューブを挿
入します。チューブに痛み
止めを入れたボトルをつ
け、痛みのピークである2
～3日間、点滴のように痛
み止めを持続的に投与しま
す。

しかし、全例に適応があ
るわけではなく、手術部位・
傷の大きさ・持病(血液が
サラサラになるお薬を内服
の方は行えません)などか
ら適応を判断します。

術後、動きに伴い痛みや
引きつれなどを感じることも
ありますが、硬膜外麻酔
以外にも座薬や注射薬など
の併用により、術後の痛み
を軽減できますので安心し
て手術に臨んでください。