

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

塩分・脂肪の取りすぎや、暴飲暴食に注意し、生活習慣病の予防に努めましょう。

キャベツの中華和え
&
ニラとショウガのスープ

どちらの料理も10分あれば
できるお手軽メニューです。



(右)エネルギー10kcal／たんぱく質0.6g／塩分1.1g
(左)エネルギー28kcal／たんぱく質0.8g／塩分0.4g



ヘルスメイト白石
斎川地区の皆さん

② ニラは2センチの長さに切る。しょうがは千切りにする。

① 鍋に水としょうが、鶏ガラスープの素を入れ、煮立させ、しょうがの味をしめる。

材料(2人分)

ニラ ……………20g
ショウガ ……………10g
鶏ガラスープの素 小さじ1
酒 ……………小さじ1
塩 ……………少々
コショウ ……………少々
しょう油 ……………少々
水 ……………300ml

③ ニラとショウガのスープ

① キャベツはざく切りにし、熱湯でサッとゆで、水気をしぼる。
② 長ネギはみじん切りにする。
③ ①を混ぜ合わせた中に②のキャベツを入れ、和え

材料(2人分)

キャベツ ……100g
しょう油 …小さじ1
酢 ……………小さじ1/2
砂糖 ……………小さじ1/2
ゴマ油 …小さじ1/2
豆板醤 …小さじ1/4
長ネギ ……………10g

④ キャベツの中華和え

●総合検診実施中！

9月15日(木)まで、市内各会場で総合検診を実施しています。平日の受診が難しい方のために、土曜日検診や夜間検診も実施するほか、都合により総合検診期間内に受診できなかった方を対象に、10月6日(木)も行いますので、忘れずに受診してください。なお、日程や会場などの詳細は、広報しろいし8月号13ページをご覧ください。
【土曜日検診】●日時 9月10日(土) 9:00～11:00および13:00～15:00 ●場所 中央公民館
【夜間検診】●日時 9月13日(火)・14日(水)の2日間、17:30～18:30 ●場所 中央公民館
【総合検診期間内に受診できなかった方】●日時 10月6日(木)9:00～11:00および13:00～15:00、17:30～18:30 ●場所 中央公民館

●歯周病検診を実施します

9月1日(木)から平成24年2月29(水)まで、歯周病検診を実施します。対象者には、8月末に受診券を送付しましたので、ご希望の歯科医院(※)に直接予約してください。自己負担額は500円です。 ※白石市、蔵王町、七ヶ宿町の歯科医院に限ります。
●対象者 30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳 ※対象者の年齢は、平成24年4月1日現在のものです。

●献血のご協力ありがとうございました

7月：白石消防署 7人、白石高等学校 29人

●健康料理講習会を開催します

開催日	場 所	時 間	対 象 者	内 容	持参するもの
9月6日(火)	不忘研修センター	10:00～13:00	どなたでも参加できます。	保健師や栄養士による健康に関するお話と調理実習	エプロン、三角きん、米半合、材料代300円
9月9日(金)	三住研修センター				

※終了時刻は多少変動することがあります。

●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	9月 7日(水) 13:00～15:00 10月 5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	9月28日(水) 13:00～15:00 10月 5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。

●仙南保健福祉事務所からのお知らせ (場所:仙南保健福祉事務所)

事業名	対 象 者	内 容	相談日時
アルコール専門相談	アルコールの問題を抱えている本人およびその家族	相談員による個別相談	9月 2日(金) 13:00～15:00 10月 7日(金) 13:00～15:00
思春期・ひきこもり 専門相談	思春期の心の問題を抱えた本人およびその家族や関係者、ひきこもりの状態の本人およびその家族や関係者	相談員によるカウンセリングまたは、精神科医による相談(診察)	9月 9日(金) 13:00～15:00 9月30日(金) 13:00～15:00 10月14日(金) 13:00～15:00 10月28日(金) 13:00～15:00

※相談を受ける方は、事前予約が必要です。ご利用の方は仙南保健福祉事務所 母子障害班(☎0224-53-3132)にお問い合わせください。

●休日当番医・調剤薬局

月 日	内 科	外 科	調剤薬局	歯科
9月 4日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	公立刈田総合病院 ☎25-2145	みどり薬局城北店 ☎22-4966	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎2514744
9月11日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145		
9月18日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	おおはし整形外科 ☎22-2888	高木薬局 ☎25-2320	
9月19日	海上内科医院 ☎25-1501	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593 サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
9月23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	
9月25日	梅津内科医院 ☎24-3571	大泉記念病院 ☎22-2111	フジ薬局 ☎24-3355 宮調剤薬局 ☎24-3113	
10月 2日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	公立刈田総合病院 ☎25-2145	さんた薬局 ☎26-3376	

●9月は健康増進普及月間です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命を延ばしましょう～

メタボリックシンドロームに着目した健康診断制度(特定健診・保健指導)が始まり、4年目になりました。自分の体を知るために、定期的に健診を受けましょう。本市では、「平成24年度における健診受診率65%」という目標値を設定していますが、平成22年度の受診率は45.8%にとどまりました。昨年度とほぼ同じ値です。

このうち、保健指導の対象者(受診者全体の18.4%)については、実に33.3%(201人)もの方に指導を受けていただくことができました。保健指導の受診率は昨年度より増加し、皆さまの健康意識が着実に向上していることが伺われます。

健診結果を生かして、「自分に合った健康習慣を身に付ける方法を、一緒に考える」。これが、保健指導です。健診の最大の目的は、病気の重症化を防ぐこと。健診を受けた結果、「要指導」になったときは必ず保健指導を受ける。「要医療」になったときは、早めに医療機関を受診する。このことが、重症化を防ぐ近道になります。「健康寿命」とは、一生涯のうち、心身共に自立した、活動的な状態で生活できる期間を指します。皆さん、健診を受けて、健康寿命を延ばしましょう！

健康一〇メモ

「関節リウマチの治療について」



公立刈田総合病院 整形外科
もり 優

関節リウマチ(RA)は、関節内の滑膜と呼ばれる組織に病変をもたらし炎症性疾患です。手指、手関節の腫れと痛みが初発症状として一般的です。関節滑膜に発生した病変は関節内の軟骨、ひいては骨をも破壊し関節機能を大きく損ない、患者さんの生活を大きく制限してしまうことがあります。また、適切に治療を行わないと病変は関節内にとどまらず、血管炎などを併発して、全身に病変がおよぶ場合があります。

近年、RAの病態についての研究が進み、炎症を惹起するTNF α 、IL-6などサイトカインと呼ばれる分子を直接的に制御する、生物学的製剤がRA治療に導入されるようになりました。生物学的製剤は、従来の治療薬で十分な効果が得られなかった患者さんにも優れた効果をもたらし、関節の痛み、腫れを軽快させることができ、さらには関節変形を未然に防ぐことができます。保険診療ですが治療コストが高いことと、肺炎や結核などの合併症の危険があるので、導入に関しては十分な検査を行い、適応についての慎重な検討が必要ですが、これらを適切に用いることによりRAの患者さんの生活の質を劇的に改善させる可能性があります。性的な優れた治療法であると言えます。