

生活習慣病予防のためのヘルシークッキング

伝統食や行事食を次世代に継承し、白石の味と食を大切にしましょう。

ほうじ茶 ミルクかん

ほうじ茶と寒天を使った
和風デザートです。

材料(2人分)

ほうじ茶葉…小さじ2 砂糖 ……………大さじ2
水 ……………80ml 粉寒天 ……小さじ1/2
牛乳 ……………140ml ミントの葉 ………2枚



エネルギー84kcal／たんぱく質2.5g／塩分0.0g

〈作り方〉

- 鍋にほうじ茶葉、水を入れて煮立たせる。沸騰して色が出たら茶葉をこし、砂糖と粉寒天を入れる。これを再度火にかけて、沸騰後、弱火にして1分煮て火を止める。
- 牛乳を温め、①の中に入れてかき混ぜ、均一にしたら、器に入れて固め、ミントの葉を飾る。



ヘルスメイト白石
大平地区の皆さん

●腹部超音波検診を実施します

内臓疾患（肝臓・ひ臓・腎臓・胆のう・ぼうこう・卵巣・子宮など）が発見できる検診です。希望される方は、健康推進課までお申し込みください。電話でも申し込みできます(☎22-1362)。
●日時 10月30日(日) 10:00～15:00 ●場所 ホワイトキューブ（第3回白石市健康福祉まつり会場内）
●定員 100人（先着順） ●検診料 2,500円 ●申込受付開始日 10月12日(水) 8:30～

●大腸がん検診を実施します

10月18日(火)から10月24日(月)まで、大腸がん検診の受け付けを行います。詳細は、10月上旬に郵送する受診票をご確認ください。なお、受診を申し込まれた方で、10月15日(土)までに受診票が届かない方は、健康推進課(☎22-1362)までお問い合わせください。
※検体の受け付けは、10月30(日)にホワイトキューブで開催する、第3回白石市健康福祉まつり会場内でも行います。

●歯周病検診実施中！

平成24年2月29(水)まで、歯周病検診を実施しています。対象者には、8月末に受診券を送付しましたので、白石市、蔵王町、七ヶ宿町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。
●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。

●10月の献血実施予定

●日時 10月30日(日) 10:00～15:00 ●場所 ホワイトキューブ（第3回白石市健康福祉まつり会場内） ●種類 全血

●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	10月 5日(水) 13:00～15:00 11月 2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	10月 5日(水) 13:00～15:00 11月30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	10月 7日(金) 13:00～15:00 11月11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)	10月14日(金) 13:00～15:00 10月28日(金) 13:00～15:00 11月 4日(金) 13:00～15:00 11月18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
10月 2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	さんた薬局 ☎26-3376	白石市歯科休日診療所（健康センター2階） ☎2514744
10月 9日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田綜合病院 ☎25-2145		
10月10日	やまきクリニック ☎26-3888	橋本整形外科医院 ☎25-1616	うさぎ薬局 ☎26-3557	
			あさひ薬局 ☎22-5040	
10月16日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	さたけ整形外科 (蔵王町円田) ☎33-4855	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	
10月23日	内方医院(蔵王町宮) ☎32-2101	大泉記念病院 ☎22-2111	にしうら薬局 (蔵王町宮) ☎32-3020	
			宮調剤薬局 ☎24-3113	
10月30日	柿崎小児科 ☎25-2210	こまつ外科・内科 クリニック ☎22-2115	けやき薬局白石店 ☎26-1160	
11月 3日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	おおはし整形外科 ☎22-2888	みどり薬局城北店 ☎22-4966	
			高木薬局 ☎25-2320	

●10月は骨髄バンク推進月間です

骨髄移植推進のため、登録にご協力ください。2ccの採血で登録ができます。なお、登録は予約制となっていますので、希望される方は、事前に宮城県仙南保健福祉事務所 疾病対策班(☎0224-53-3121)までご連絡ください。
●登録できる方 体重が男性45kg以上、女性40kg以上の、18～54歳の健康な方

健康一口メモ

「傷の処置」

傷の処置で大事なことは、まず、傷をしっかり水道水で洗うことです。基本的に消毒は必要ないと言われています。消毒の殺菌力は細菌には有効ですが、正常な細胞には毒となり、かえって治りが遅くなってしまうからです。

次に、傷は、乾燥させず湿潤な環境を保つことが重要です。傷ができると、表面が「ジュクジュク」してきますが、これは、傷を治そうとする細胞がしみ出してくるためです。

傷を常に湿らせた状態にすれば、人間の自然治癒力を最大限に活かすことができます。傷にガーゼを直接あてるとは、傷を乾燥させ、治りが遅くなるばかりか、剥がす時に痛みや出血

を伴うので推奨されていません。

湿潤な環境は、傷表面にワセリンを塗りラップで覆ったり、創傷被覆材を使ったりすることで簡単に作れます。

市販の創傷被覆材としては、ハイドロコロイド材という特殊な素材を含んだ絆創膏が便利です。傷口からの滲出液で素材が溶けて、傷に最適な環境を維持してくれます。ただし、滲出液が多い場合には被覆材の交換が必要です。

以上は、傷の基本的な処置について述べましたが、動物に咬まれた傷、化膿した傷、傷口が深い場合、止血困難な場合などはすぐに病院を受診してください。



大泉記念病院
外科

ふかや けん
深谷 建