

生活習慣病 予防のための

ヘルシークッキング

栄養の過剰摂取や、低栄養に注意しましょう。

洋風おから

食物繊維だけでなく、
カルシウムも取れる
おからです。

材料(2人分)

- ベーコン.....20g 牛乳.....200ml
- タマネギ.....60g 塩.....小さじ1/4
- シメジ.....60g コショウ.....少々
- ニンジン.....20g 黒コショウ.....少々
- おから.....80g



エネルギー172kcal/たんぱく質8.2g/塩分0.9g

〈作り方〉

- 1 ベーコン、タマネギ、シメジ、ニンジンを粗めのみじん切りにする。
- 2 フライパンを熱してベーコンをいため、出てきた油で野菜をいためる。
- 3 ②におからを加え、ざつといためたら牛乳を入れて塩・コショウを振り、一煮立ちさせて混ぜながら煮る。水分を飛ばし、なくなったら器に盛る。
- 4 好みて黒コショウを振れば出来上がり。



白石地区の皆さん
ヘルスメイト白石

●平成24年度も各種予防接種費用の助成を継続実施します

【ヒブワクチン予防接種】→該当する方には、新生児訪問の際、委託書と予診票をお渡ししています。

- 対象者 生後2カ月以上5歳未満の乳幼児
- 接種回数 生後2カ月から7カ月未満は計4回(4～8週間間隔で3回、おおむね1年後に1回)、生後7カ月から1歳未満は計3回(4～8週間間隔で2回、おおむね1年後に1回)、1歳から5歳未満は1回。

【小児用肺炎球菌ワクチン予防接種】→該当する方には、新生児訪問の際、委託書と予診票をお渡ししています。

- 対象者 生後2カ月以上5歳未満の乳幼児
- 接種回数 生後2カ月から7カ月未満は計4回(27日間以上の間隔で3回、60日間以上の間隔で1回)、生後7カ月から12歳未満は計3回(27日間以上の間隔で2回、60日間以上の間隔で1回)、生後12カ月から24カ月(2歳)未満は計2回(60日間以上の間隔で1回)、2歳から5歳未満は1回。

【子宮頸がんワクチン予防接種】→該当する方には、昨年、委託書と予診票をお送りしています(新中学1年生は4月に郵送予定)。

- 対象者 中学1年生から高校1年生相当の女子
 - 接種回数 計3回。初回接種から1カ月後または2カ月後に2回目、6カ月後に3回目を接種することが望ましいとされています。3回接種を行わないと効果がありません。接種を終えるまで、最低6カ月かかります。
- なお、現在、高校1年生相当の方(平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれの方)は、本年3月31日までに接種を開始した場合のみ、4月以降も助成の対象となりますので、3月中に必ず接種を開始されますようお願いいたします。

※いずれの予防接種も、実施医療機関を委託書裏面に記載しています(事前予約要)。委託書、予診票、母子健康手帳を持参の上、各医療機関で接種してください。委託書と予診票を紛失した場合は再発行しますので、健康推進課(☎22-1362)までご連絡ください。

●こころの保健事業 ※平成24年4月以降、「こころの相談」と「もの忘れ相談」は同時開催となります。(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	3月7日(水)13:00～15:00 4月4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	3月28日(水)13:00～15:00 4月4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) ※○印は精神科医による相談

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	3月2日(金)13:00～15:00 ※4月以降未定、下記に要確認。
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)	3月16日(金)13:00～15:00 ※4月以降未定、下記に要確認。

※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
3月4日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	公立刈田総合病院 ☎25-2145	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
3月11日	内方医院(蔵王町宮) ☎32-2101	公立刈田総合病院 ☎25-2145	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020
3月18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
3月20日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	さたけ整形外科(蔵王町円田) ☎33-4855	みどり薬局城北店 ☎22-4966
3月25日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113
4月1日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
4月8日	海上内科医院 ☎25-1501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593

※ 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。

●3月の献血実施予定

- 日時 3月25日(日)10:00～12:00および13:00～16:30
- 場所 ヨークベニマル白石店 ●種類 全血

健康一〇メモ

「目がしょぼしょぼ、
疲れやすい...ドライ
アイかも?」



公立刈田総合病院
めぐる やすひこ
目黒 泰彦(眼科)

目がいつもゴロゴロしている、夕方になるとしょぼしょぼする...そんな症状を感じることはありませんか?
これは単純に目の使いすぎ、ということもありますが、「ドライアイ」かもかもしれません。この病気は涙の異常により、目の疲れ・眩しさ・ゴロゴロ感などの不快な症状を引き起こす病気の総称です。

国内の患者数は約800万人と推定されており、眼科の患者さんの中でもありふれた病気のひとつです。ここで簡単にドライアイという病気の説明をしてみます。
もともと涙には眼球表面を絶えずうるおし、目の殺菌・洗浄・保湿などを

行う大きな作用があります。この涙の量が減少したり、質の低下を起したりした場合にドライアイを発症してしまうのです。

主な原因として老化現象、長時間のパソコンや読書、コンタクトレンズ使用、アレルギー性結膜炎、まぶたの炎症などがあります。ほかにも体の病気が原因となる場合もあります。

治療はまず目薬が中心となりますが、ドライアイの原因・タイプはさまざまです。患者さんごとの乾燥状態を見極めた上で薬を使い分けることが大切です。

症状を聞いて思い当たる方は、まず眼科を受診して涙の検査を受けてみては?