

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

主食、主菜、副菜のそろった、バランスの良い食事を取りましょう。

豚しゃぶの 変わりソース

80度のお湯と、常温の水にくぐらせることが、豚肉を硬くしないコツです。

材料(2人分)	
豚モモ肉(しゃぶしゃぶ用)…120g	プレーンヨーグルト…50g
ミニトマト…4個	みそ…小さじ1
水菜…60g	砂糖…小さじ1/2
長ネギ…30g	ゆずコショウ…少々
チーズ(裂けるもの)…30g	



ヘルスマイト白石
佐藤光子さん(天鹿鹿)



- ・エネルギー 185kcal
- ・たんぱく質 18.7g
- ・塩分 1.0g

- ① 豚肉は80度のお湯にくぐらせて火を通した後、常温の水にくぐらせて水気を切る。
- ② ミニトマトは半分に切り、水菜は5cmの長さに切る。長ネギは5cmの白髪ネギにして、チーズは裂いておく。
- ③ ①をよよく混ぜて、ソースを作る。
- ④ 器に②の野菜、①の豚肉、③のチーズの順に盛り付け、③のソースを掛ければ出来上がり。

●季節性インフルエンザを予防しましょう

今年もインフルエンザが流行する時期が到来しました。インフルエンザは普通の風邪と違い症状が重症化する、わが国では最大の感染症です。高齢者の肺炎合併による死亡例も多いので注意が必要です。感染予防の対策に心掛けましょう。インフルエンザは、毎年11月下旬から翌年の3月を中心に流行しますので、遅くとも12月中旬までに接種を行うと効果的です。

■風邪とインフルエンザはここが違う

区分	インフルエンザ	風邪
感染力	人から人へ急速に広がる。	だらだらと広がるが多い。
症状	高熱(38～40℃)、悪寒、倦怠感などの全身症状を伴う。鼻、のどなどに症状も出る。	主に鼻、のどなどに症状が現れ、発熱を伴うこともある。
経過	急激な高熱で発症する。	ゆっくりと経過する。

■インフルエンザの予防対策

- ・帰宅後の手洗い・うがい
- ・せきエチケット(せきやくしゃみが出るときは、マスクを着用するか、ティッシュなどで口や鼻を押さえる)

- ・流行期の人混み回避
- ・バランスの良い食事と十分な睡眠
- 高齢者の予防接種費用を助成します
感染すると重症化しやすい高齢者に対して、インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。接種を希望される方は、実施医療機関または、かかりつけ医とご相談ください。
- 助成対象者(原発避難者特例法に基づく避難の方を含む)
・65歳以上の方
・60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に、日常生活が極度に制限される程度の障害がある方
- 実施期間 11月1日(木)～平成25年1月31日(木)
- 自己負担額 1,000円
- ※生活保護受給者は、生活保護受給者証の提示で無料。
- 実施医療機関について
白石市、角田市、柴田郡の各医師会と委託契約を交わしていますので、白石市、角田市、蔵王町、七ヶ宿町、柴田町、大河原町、村田町、川崎町、丸森町の医療機関で接種できます(※)。ご不明な点は、健康推進課(☎22-1362)までお問い合わせください。
- ※上記以外の医療機関で接種した場合は、全額自己負担です。

●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	心の健康問題を抱える方や、もの忘れ・認知症の疑いのある方およびその家族	精神科医による個別相談	11月7日(水)13:00～15:00 12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)まで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	11月1日(木)13:00～15:00 12月6日(木)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)	11月8日(木)13:00～15:00 11月29日(木)13:00～15:00 12月13日(木)13:00～15:00○ 12月20日(木)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
11月3日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	さたけ整形外科(蔵王町円田) ☎33-4855	
11月4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
11月11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 ☎25-1680
11月18日	梅津内科医院 ☎24-3571	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	フジ薬局 ☎24-3355 けやき薬局白石店 ☎26-1160
11月23日	引地泌尿器科・内科クリニック ☎26-2823	おおはし整形外科 ☎22-2888	さんた薬局 ☎26-3376 高木薬局 ☎25-2320
11月25日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113
12月2日	やまきクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557
12月9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

※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。

●12月の献血実施予定

場所	日時	種類
ヨークベニマル白石店	12月8日(土)10:00～12:00および13:00～16:30	全血

●献血のご協力ありがとうございました

9月:白石消防署 9人、ソニーセミコンダクタ(株)白石蔵王テクノロジーセンター 15人、ニチレイフーズ(株)白石工場 4人、公立刈田総合病院 19人、(株)エコー設備工業 5人

●胃がん検診を実施します

11月16日(金)から12月7日(金)まで、胃がん検診を実施します。受診票は11月9日(金)ごろに発送しますので、検診開始日までに通知が届かなかった方は、健康推進課(☎22-1362)までお問い合わせください。なお、検診は、指定した日時以外でも期間内であれば受診できますので、忘れずに受診されますようお願いいたします。

もし歯が全部なくなったら日常生活でどんなことが起こるでしょうか? 「うまく咬めない」「思うように話せない」「人前で口を開けるのが恥ずかしい」などたくさん不便を生じることは誰でも思いにくくでしょう。歯は生きていく上で大変重要な臓器の一つです。昨年、歯科医師である私でさえ歯の重要性を再認識した出来事がありました。東日本大震災後、白石歯科医師会は旧角田女子校で遺体検視作業に従事しました。私も3月、4月の5日間で約100体の遺体を検視しました。

検視は口腔内を検査して、それを記録用紙に記入し、かかりつけ歯科医院が提供した口腔内情報と照合する3つの作業に分かれます。特に口腔内検査は大変過酷な作業でした。しかしこれをしないと身元が確認できませんので本当に歯を食いしばって行いました。

歯は個人識別の最大の情報です。歯自体の形状や治療痕は一人一人違います。また歯科医院にX線写真が残っていれば完全な証拠になります。今回の身元確認では指紋やDNA鑑定よりも歯科が最大の貢献をしました。そして未だに身元が確認されていない方の多くは残存歯が少ないか、かかりつけ歯科医院も津波で流されて生前の記録がない人であると聞いています。

生きていく上で欠かせない臓器である歯は死んでも重要な要素でした。死後から考えるのは賛否両論あると思いますが歯を残す努力をすることは大切ではないでしょうか。

そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

上手な受診で医療費もお得に～医療費の適正化に努めましょう～
被保険者1人当たりの年間医療費は、ここ数年、増加傾向が続いています。医療機関を上手に受診していただくことで、医療費の適正化につながります。

①かかりつけ医を持ちましょう
日常的な病気や医療相談に応じてもらえることは大切です。気になる症状があれば、かかりつけ医を訪れましょう。

②休日・夜間の受診は控えましょう
緊急時以外は、平日の時間内に受診することを心掛けましょう。休日や夜間の受診は医療費が加算されます。

③薬の飲み合わせに注意しましょう
飲み合わせで副作用が生じる場合があります。「お薬手帳」を利用したり、医師や薬剤師に相談したりしましょう。

④ジェネリック医薬品を活用しましょう
新薬の特許期間が切れた後に、新薬と同じ有効成分で作られるのがジェネリック医薬品。治療内容によっては適さない場合もありますが、価格が安いというメリットがあります。

☎健康推進課 ☎22-1362

健康一口メモ

「歯を残す大切さ」



千木良デンタルクリニック
千木良尚志(院長)