

ヘルスメイト  
白石直伝！

## 親子で作ってみよう！ 簡単レシピ おにぎらず



小原地区の皆さん

### 【作り方】

- ①ハムは十字に4等分に切る。レタスは、はさみやすい大きさにちぎる。
- ②塩茹でし、5mm幅に切ったさやいんげん、ツナ、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。
- ③ごはんにはコーンと塩を混ぜる。
- ④ラップを敷き、焼きのりの真ん中に茶碗半分のごはん→具材（**A**か**B**の具材）→茶碗半分のごはんの順にのせる。
- ⑤四方をラップごと抑え包み、のりがなじんだら半分に切り、器に盛ってミニトマトを添えたら出来上がり。

### 【材料】（4人分）

|        |                    |
|--------|--------------------|
| 焼きのり   | 4枚                 |
| ごはん    | 800g<br>(ごはん茶碗4杯分) |
| コーン缶   | 20g                |
| 塩      | 少々                 |
| ハム     | 2枚                 |
| レタス    | 20g                |
| サヤインゲン | 10g                |
| ツナ缶    | 80g                |
| マヨネーズ  | 小さじ1               |
| こしょう   | 少々                 |
| ミニトマト  | 2個                 |

### 食育の5つの力を育もう！

「料理ができる力」 焼きのりの上にごはんと具を順番にのせて折りたたむだけなので、簡単にできます。料理が初めてのお子さんは、レタスをちぎったり、ツナ缶とマヨネーズを混ぜたりすることから始めてみましょう！

ツナインゲン  
1個当たり  
399kcal  
たんぱく質13.8g  
塩分0.7g

ハムレタス  
1個当たり  
386kcal  
たんぱく質9.7g  
塩分0.9g

### ●各種健康相談のお知らせ ※相談を受ける方は事前予約が必要です。

| 相談名          | 対象者                                  | 内容                  | 相談日時                                         | 問い合わせ先                              |
|--------------|--------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|
| こころの相談       | 心の健康に関する不安のある方とその家族                  | 精神科医による個別相談         | 4月13日(水) 13:30～15:30<br>5月11日(水) 13:30～15:30 | 健康推進課<br>☎22-1362                   |
| アルコール専門相談    | アルコールの問題を抱えている方とその家族                 | 相談員による個別相談          | 4月20日(水) 13:30～16:30                         | 仙南保健福祉事務所<br>母子障害班<br>☎0224-53-3132 |
| 思春期ひきこもり専門相談 | 思春期の心の問題を抱える方や、ひきこもりの状態にある方とその家族や関係者 | 相談員または精神科医による相談(診察) | ※平成28年度の日程が確定していないため、詳細はお問い合わせください。          |                                     |

### 妊娠を希望されている方および配偶者の方へ 風しん予防接種の助成をしています

妊婦への風しん感染を予防するため、次の対象者が、風しんワクチンまたは麻しん風しん混合ワクチンを接種した場合、接種料金の半額を助成します。

●対象者 ①妊娠を希望されている19歳以上49歳以下の方とその配偶者、②妊娠している女性の配偶者および同居家族

●助成方法 ①白石市、蔵王町、七ヶ宿町の実施医療機関では、接種費用の半額（風しん3,085円、麻しん風しん5,140円）で接種できます。②全額自己負担で接種した場合は、領収書、接種を証明できる書類（氏名、接種日、ワクチン名が記載されているもの）、印鑑、申請者の振込先通帳（口座確認用）をお持ちの上、健康推進課で手続きをしてください。

### 「人間ドック」の助成をしています！

40歳以上の白石市国民健康保険加入者で国保税に未納がない方は、「人間ドック」の助成を受けることができます。ご自身の健康管理にぜひご利用ください。詳しくは健康推進課までお問い合わせください。

### 「各種健康診査」の申込用紙をお送りします！ 期限までに必ず提出してください

本年度も各種健康診査の申し込みを一括して行います。4月20日ごろまでに申込用紙を郵送しますので、「申し込む」「申し込まない」にかかわらず、必要事項を記入の上、5月6日(金)までに同封の返信用封筒で郵送するか健康推進課（健康センター1階）に直接提出してください（関連記事12ページ）。

### ●休日当番医・調剤薬局

| 月 日   | 内 科                       | 外 科                       | 調剤薬局                                     |
|-------|---------------------------|---------------------------|------------------------------------------|
| 4月 3日 | 海上内科医院<br>☎25-1501        | 公立刈田総合病院<br>☎25-2145      | フレンド薬局白石<br>☎24-2119                     |
|       |                           |                           | 伊新薬局<br>☎26-2593                         |
| 4月10日 | 水野内科クリニック<br>☎25-2736     | 公立刈田総合病院<br>☎25-2145      | エルム調剤薬局<br>☎25-1680                      |
| 4月17日 | 梅津内科医院<br>☎24-3571        | 公立刈田総合病院<br>☎25-2145      | フジ薬局<br>☎24-3355                         |
| 4月24日 | 引地泌尿器科内科クリニック<br>☎26-2823 | 大泉記念病院<br>☎22-2111        | さんた薬局<br>☎26-3376                        |
|       |                           |                           | 宮調剤薬局<br>☎24-3113                        |
| 4月29日 | 塚本内科消化器科<br>☎26-1026      | こまつ外科・内科クリニック<br>☎22-2115 | けやき薬局白石店<br>☎26-1160                     |
| 5月 1日 | えんどうクリニック<br>☎26-3888     | 公立刈田総合病院<br>☎25-2145      | うさぎ薬局<br>☎26-3557                        |
| 5月 3日 | たかはし内科クリニック<br>☎22-2535   | 大泉記念病院<br>☎22-2111        | みどり薬局城北店<br>☎22-4966                     |
|       |                           |                           | 宮調剤薬局<br>☎24-3113                        |
| 5月 4日 | 三浦内科胃腸科クリニック<br>☎25-6854  | 公立刈田総合病院<br>☎25-2145      | フレンド薬局白石<br>☎24-2119<br>伊新薬局<br>☎26-2593 |
| 5月 5日 | 海上内科医院<br>☎25-1501        | 公立刈田総合病院<br>☎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。

### 献血にご協力ください

献血とは、病気の治療や手術などで輸血を必要としている患者さんのために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。輸血に必要な血液を安定的に確保するため、一層のご協力をお願いします。

なお、宮城県赤十字血液センターでは、400ml献血のご協力をお願いしています。

●献血ができる方 16～69歳の方(65歳以上の方は60歳から64歳までに献血の経験のある方)

●体重 男性45kg以上、女性40kg以上

※400ml献血は、体重は男女ともに50kg以上、年齢は男性17～69歳・女性18～69歳の方が対象です。

### 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 44人

## 健康一口メモ

### 全身麻酔と体温管理

ヒトは意識下で、体温は約37℃で日内変動が1℃以内になるように調節しています。これは、体温を一定に保つために、体温調節機能が正確に作動している恒温動物の特徴です。この体温調節に、脳にある視床下部というところを中心とする自律神経系が大きく関与し、皮膚などからの情報により血管運動を変動させて熱放散などを変化させています。

輸血のリスクが増加します。そして、手術の傷の治りが遅くなり、感染の危険にさらされます。さらには、狭心症や心筋梗塞を起こすリスクが上がります。これは、たとえ手術がうまくいっても、体温管理が悪ければ、患者さんの状態が悪くなると言えます。

一般に、全身麻酔中には温風式加温装置や点滴の加温、時にアミノ酸の入った点滴などを用いて、低体温を予防しています。なお、当院では、患者さんが手術入室30分前くらいから、温風式加温装置を用いて手術ベッドを温めています。

私たちは、患者さんの心も温められるような医療従事者でありたいと思っていますので、刈田病院の手術室をどうにかよろしく願っています。



公立刈田総合病院麻酔科  
部長 角田 博