

ヘルスメイト
白石直伝！

親子で作ってみよう！ 簡単レシピ

温麺サラダ 〜和風ドレッシング和え〜

【作り方】

- ①温麺は表示の時間より短く固めに茹でて、サラダ油（分量外）を少々まぶしておく。
- ②ハムは千切りにする。卵はうす焼きにして千切りにし、ショウガ、キュウリも千切りにする。
- ③トマトは皮をむいて一口大の角切りにする。
- ④材料をきれいに盛り、**A**を混ぜあわせたドレッシングをかけたら出来上がり。



白石地区の皆さん

【材料】（4人分）

白石温麺	2束	
ハム	4枚	
卵	2個	
キュウリ	1本	
ショウガ	少々	
トマト	1個	
④ {	しょうゆ	1/2カップ
	酢	1/2カップ
	砂糖	大さじ2
	ごま油	大さじ2

食育の5つの力を育もう！

「**食べ物の命を感じる力**」 白石市の郷土食でもある、温麺を使ったレシピです。子ども用にはショウガは入れなくてもOKです。郷土料理を伝えていくのも食育。家庭に郷土料理を多く取り入れましょう！

●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	7月6日、8月3日 いずれも水曜日13:30～15:30	健康推進課 ☎22-1362
健康なんでも相談	血圧や減塩、禁煙など健康に関する相談をしたい方	保健師・管理栄養士による個別相談	7月19日、8月16日 いずれも火曜日14:00～16:00	
アルコール相談	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	7月20日、8月17日 いずれも水曜日13:30～16:30	仙南保健福祉事務所 母子障害班 ☎0224-53-3132
思春期・ひきこもり相談	思春期の心の問題、ひきこもりの状態を抱え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）	7月14日・28日、8月25日 いずれも木曜日13:30～16:30	

7月12日(火)まで 「乳がん検診」を実施しています

検診は、指定した日時以外でも受診できます。また、7月2・9日（いずれも土曜日）にも実施しますので、忘れずに受診してください。

検診を申し込んだ方で受診票が届かない方や、まだ申し込んでいない方で受診を希望する方は、健康推進課までお問い合わせください。

- 対象者 ①30～39歳の女性（毎年検診を受けることができます）、②40歳以上の女性（2年に1回奇数年齢時に検診を受けることができます）※年齢は平成29年4月1日現在の満年齢
- 検診期間 7月12日(火)まで（日曜日を除く）
- 土曜実施日 7月2・9日
- 検診場所 健康センター

「子宮頸がん検診(医療機関検診)」の検診期間は 7～10月です

平成28年度の子宮頸がん検診（医療機関検診）の実施は、公立刈田総合病院1カ所になります。受診票が届いたら、病院に電話予約の上、早めに検診を受けてください。まだ検診を申し込んでいない方で受診を希望する方は、健康推進課までお問い合わせください。

- 検診期間 7月～10月
- 実施医療機関 公立刈田総合病院（予約電話 ☎25-0473）

※平成27年度から実施している検診車検診は、12月に健康センターで実施します。一括申し込みの際に検診車検診を希望された方には、12月に受診票を送付します。詳しくは受診票をご覧くださいか、健康推進課まで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
7月 3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
7月10日	梅津内科医院 ☎24-3571	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フジ薬局 ☎24-3355
7月17日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	おおはし整形外科医院 ☎22-2888	さんた薬局 ☎26-3376 高木薬局 ☎25-2320
7月18日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557 宮調剤薬局 ☎24-3113
7月24日	えんどうクリニック ☎26-3888	大泉記念病院 ☎22-2111	
7月31日	佐藤医院 ☎32-2002	大泉記念病院 ☎22-2111	ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局 ☎32-4550 宮調剤薬局 ☎24-3113
8月 7日	内方医院 ☎32-2101	公立刈田総合病院 ☎25-2145	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020
8月11日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎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。

健康一口メモ

知っていますか？
非骨傷性脊髄損傷



七ヶ宿町国民健康保険診療所
所長 白井 雄

「70歳代の男性です。飲酒後に転倒してから手足がしびれて力が入らず動けないとのこと。収容をお願いしました」
夜当番をしているときにと
きどきある話です。
こういったエピソードはま
ずほとんが「脊髄損傷」と
いうけがです。額や顔にぶつ
けた痕や傷を伴っていること
もあります。ぶつけた衝撃で
首に力が加わり、中の脊髄が
ダメージを受けます。
「脊髄損傷」と聞くと、交
通事故や転落などの大きなけ
がで背骨が折れたりずれたり
して起こるものと思う方が多
いかもしれません。確かに若
い人ならそのようなケースが

多いでしょう。しかし、高齢者では、加齢で背骨が変形することがあり、転倒など軽微な外力で骨が折れなくても簡単に脊髄損傷が生じやすくなります。このような損傷が高齢化に伴って増加し続けており、日本で発生する脊髄損傷の約70%を占めます。一度傷ついた脊髄は元には戻りませんから、麻痺などの後遺症が高い確率で残ります。
「ちょっと転んだだけ…」が思わぬ重症となり得ます。高齢者の方、特に飲酒後に酩酊状態で運ばれる方の割合が非常に多い印象を受けます。本人はもちろん、見守るご家族を含め、くれぐれもご注意ください。