



生活習慣病予防のための

ヘルシー クッキング

ひじきの春巻き

最近、健康食品として見直されている、「ひじき」を使ったメニューです



ヘルスマイト白石
遠藤 紀代さん
(白川)

材料(4人分)

- ひじき 10g
- 卵 4個
- ロースハム 4枚
- 春巻きの皮 10枚
- マヨネーズ 大さじ6
- カレー粉 小さじ2
- 塩 少々
- こしょう 少々



作り方

ひじきを水でもどし、茹でてみじん切りにする。
ゆで卵をつくり、みじん切りにする。ハムもみじん切りにする。
とを合わせ、マヨネーズ、カレー粉、塩、こしょうで味付けし、10等分する。
春巻きの皮で、を巻き、オーブントースターで焼き色を見ながら焼く。

栄養価(1人当り)

- エネルギー 332kcal
- たんぱく質 12.1g
- 塩分 0.9g

健康推進課 ☎22-1362

健康一口メモ 「麻酔科とは」

麻酔科は、あまり身近な名前前の診療科ではありませんが、縦割りの診療科とは異なり、医療全般を横断的にサポートしており、その内容は多岐にわたります。
麻酔科と聞いて、まず思い浮かべるのは、手術の麻酔でしょう。治療とはいえ体にメスを入れるのですから、生体にとって手術は大きな侵襲です。さまざまな手段を駆使して手術に伴う痛みを取り、必要であれば手術中の不快な記憶を残さないように意識状態をコントロールし、手術侵襲が書にならないように、影響ができるだけ小さいように制御するのが、麻酔科の役割です。
麻酔を受けた患者さんにとって「眠ってしまった目が覚めたら終わっていた」ということになりませんが、実はその間、患者さんの生命が危機に陥らないように麻酔科医が悪戦苦闘していることもあり得るのです。
今こそ手術は安全に行われ、術後も痛くないのが当たり前になってきていますが、手術に麻酔科が果たしている役割が大きいのだということ、分かって頂きたいと思います。

手術の麻酔のみではなく、高度の医療機器を駆使して重症に陥った生体の機能を維持し救命する集中治療、手術に関連する痛みだけではなく、他のさまざまな要因で発生する「痛み」に対処するペインクリニック、さらには、癌をはじめとする終末期の苦痛を和らげる緩和医療など、麻酔科が関与すべき分野は幅広いのですが、マンパワーの充足が差し迫った課題です。



公立刈田総合病院
副院長(麻酔科)
松川 周



くらしの

知っている？

「クレジットによる多重債務」 ~クレジットも「借金」です~

消費生活相談室
(いきいきプラザ内)
☎22-0783

5月は、就職や進学などの新しい環境に少し慣れた頃ですね。新生活をしてみると必要なもの、欲しいものがあるという出でくると思いますが、一度に購入代金を支払うことができない時などクレジットを利用することもあつてしょう。しかし、まだ買物給料をあてにしてクレジットを組みすぎると、支払いに困ってしまうことにもなりかねません。
今月はクレジットカードを初めて利用する方にアドバイスします。

クレジットカードなどを利用した買い物は、カード会社やクレジット会社が、一時的に商品代などを立て替えてくれるだけで、後日必ず返済しなければならぬ「借金」なのです。
自分の支払い能力をきちんと把握した上で、計画的にクレジットカードを利用しましょう。
複数のカードで買い物を繰り返すなどして返済が困難になってしまつと、返済のため、さらにキャッシングやサラ金からの借金を繰り返してしまい、いわゆる「多重債務」や「多額債務」に陥ってしまうことがあります。
支払いのために借金を繰り返すことは、問題を深刻化させるばかりです。借金を整理し、支払い回数や返済額を減らす方法がありますので、弁護士や司法書士、当相談室にご相談ください。また、簡易裁判所に申し立てて、特定調停手続を利用する方法もありますので、できるだけ早期に相談ください。

全員集合 のむし歯のない子

今回の3歳6カ月児健診で虫歯の無かったお子さんです。ずっと健康な歯でいてね！

- 半澤 優里ちゃん(東大畑)
- 柘 龍舞くん(田町)
- 桐野みなみちゃん(緑が丘)
- 齋藤 学くん(福岡長袋)
- 重田 峻大くん(大鷹沢三沢)
- 清水 隆くん(東町)
- 穴戸 加帆ちゃん(福岡長袋)
- 水上 美月ちゃん(東町)
- 安藤 尚基くん(福岡蔵本)
- 我妻 真理ちゃん(東町)
- 佐々木寛太くん(南町)



虫歯を早く治して メダルをもらおう！

虫歯ができてしまったら治療しなければ治りません。特に、子供の虫歯は進行が早いので、早めに治療することが大切です。
そこで、平成10年4月から「むし歯のない子」の対象児に治療を終了したお子さんも含まれることになりました。ぜひ、虫歯があるお子さんも3歳6カ月健診までに、虫歯を治してメダルをもらいましょう。
健康推進課 ☎22-1362



地球温暖化 森林破壊(二酸化炭素吸収の危機)

地球温暖化防止への国際的な取り組みが進展する中で、二酸化炭素の吸収源としての森林の役割が注目されています。
森林は、樹木の根により土壌をおさえ、土砂や土壌の崩壊・流出を防止したり、樹木や落葉、森林土壌の働きにより降水を効果的に地中に浸透させ、長期にわたり貯留・流下させる働き(洪水調節、湧水緩和)を持ち、周辺地域の気温の変化を和らげ、適宜な湿度を保つとともに、大気を浄化したり、騒音、風、雪、霧などを防ぐフィルター機能も有するなど、私たちの身近な暮らしに密接したさまざまな機能を有しています。
FAO(国連食糧農業機関)が1993年3月に公表した「世界森林白書1999」によると、1995年現在の世界の森林面積は、34億5千万haであり、全陸地面積の27%を占めています。
しかし、その森林も乱開発などにより加速的に減少しており、依然として危機的な状況にあります。森林の劣化や原生林の減少などの質の変化も進展しています。
世界の森林の年間平均の減少面積は、約1,130万ha、年間の平均

減少率は0.3%に達しています。特に熱帯地域の開発途上国の森林で減少・劣化を続けており、熱帯林は、1980年から90年の間に1億5,400万ha減少しました。これは日本の面積の4倍にも当たります。
森林は「炭素の銀行」と呼ばれるように、樹木それ自体にも、そして森林の土壌にも多量の炭素を吸収し、蓄えており、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出を防止しています。
森林の減少、特に火入れや森林火災により森林が焼失し、その後も森林が再生しない場合は、減少した森林の炭素蓄積分が、ほとんどそのまま、二酸化炭素の放出につながることから、森林破壊が温室ガスの排出源となることへの危機意識も高まっています。
1980年から89年の期間に熱帯林の減少などにより16億トンの二酸化炭素が大気中に排出されました。
また、森林が担っている地球気象の緩和という役割を考えたとき、森林の大規模な破壊は、気流や雨量の変化などグローバルな気候変動をもたらす可能性も指摘されています。
(財)地球人間フォーラムより