

ヘルスメイト
白石直伝!

毎日とろう **骨骨** カルシウム! 簡単レシピ
鮭と大根の和風スープ



白石地区の皆さん

【作り方】

- ①ダイコンは大きめの乱切りにし、15分下ゆです。鮭は塩をふり、少しおいて水気をとり、1切れを3〜4つにそぎ切りにする。
- ②厚めの鍋にバターを溶かし、鮭を両面焼き1度取り出す。
- ③②の鍋に①のダイコンを入れて炒め、小麦粉を入れる。水、だしの素を加えてあくを取りながらダイコンがやわらかくなるまで煮て、鮭を戻す。
- ④③に牛乳を加え、味噌を溶き入れひと煮立ちさせて火を止める。
- ⑤器に盛り付け、グリーンピースを散らしたら出来上がり。

【材料】(4人分)

ダイコン	1/2本
生鮭	3切れ
塩	小さじ1/4
バター	10g
小麦粉	大さじ2
水	400ml
だしの素	小さじ1
牛乳	400ml
味噌	大さじ1/4
グリーンピース	大さじ2

*カルシウムの吸収率を低下させてしまうものには、過剰のリンや食物繊維、フィチン酸、シュウ酸があります。

1人当たり
229kcal
たんぱく質19.0g
塩分1.6g
カルシウム163mg



●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	10月4日、11月1日 いずれも水曜日13:30~16:30	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	10月24日、11月21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	10月18日、11月15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)	10月12日、26日 いずれも木曜日13:30~16:30	

「子宮頸がん検診」は10月13日までです

平成29年度の子宮頸がん検診(医療機関検診)を公立刈田総合病院と大泉記念病院で実施しています。必ず電話予約の上、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 10月13日(金)まで
 - 実施医療機関 公立刈田総合病院、大泉記念病院
- ※医療機関によって予約日や予約時間が異なりますので、必ず予約の際に確認してください。
※平成27年度から実施している検診車検診は、12月に4日間実施します。一括申し込みの際に検診車検診を希望された方には、11月下旬に受診票を送付します。

「胃がん検診」と「大腸がん検診」を
同じ会場で実施します

11月13日(月)から「胃がん検診」と「大腸がん検診」を同じ会場で実施します。「大腸がん検診」は、受付時間と会場が平成28年度と異なりますのでご注意ください。詳しくは10月末に郵送する受診票をご確認ください。

- 実施期間 11月13日(月)~29日(水)
 - 場所・受付時間
各地区公民館など 7:30~10:00
健康センター 7:30~10:00
- ※健康センターに限り、午後の受付も行います。詳しくは送付された受診票をご確認ください。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局
10月1日	引地泌尿器科内科クリニック ☎0224-26-2823	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	さんた薬局 ☎0224-26-3376
10月8日	塚本内科消化器科 ☎0224-26-1026	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	
10月9日	えんどうクリニック ☎0224-26-3888	こまつ外科・内科 クリニック ☎0224-22-2115	うさぎ薬局 ☎0224-26-3557 けやき薬局白石店 ☎0224-26-1160
10月15日	佐藤医院 ☎0224-32-2002	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎0224-32-3360 蔵王ヘルスマート薬局 ☎0224-32-4550
10月22日	内方医院 ☎0224-32-2101	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎0224-32-3020 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113
10月29日	柿崎小児科医院 ☎0224-25-2210	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	宮調剤薬局 ☎0224-24-3113
11月3日	つつみ内科外科 こどもクリニック ☎0224-25-1181	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	フレンド薬局清水小路 ☎0224-24-3393 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113
11月5日	加藤小児科内科医院 ☎0224-26-2653	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	サンコウ調剤薬局 ☎0224-24-2523
11月12日	かんのリズムハートクリニック ☎0224-26-6330	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	リズム調剤薬局白石蔵王店 ☎0224-26-6507

※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。
※診療時間は9:00~17:00となります。

先着80人限定!
「腹部超音波検診」を実施します

- 内臓(肝臓・腎臓・ぼうこう・卵巣・子宮など)の疾患が発見できる検診です。希望する方は健康推進課にお申し込みください(電話申し込み可)。
- 日時 11月3日(祝)10:00~15:00
 - 場所 ホワイトキューブ(健康福祉まつり会場内)
 - 検診料 2,500円
 - 受付開始日時 10月10日(火)8:30~

10月の献血実施予定(全血)

- (株)エコー設備工業
10月25日(水)16:30~18:00
- 白石警察署
10月26日(木)15:30~16:30

【お詫びと訂正】
広報しろいし9月号に掲載しました献血実施予定場所に誤りがありました。正しくは上記のとおりです。お詫びして訂正いたします。

献血のご協力
ありがとうございました(8月)

・ヨークベニマル白石店 53人

健康一口メモ

高齢となり
食べられなくなったら

高齢となり食べられなくなる原因としては、老化に伴う自然な衰え、食事をとる機能・器質的な病変(癌など消化管病変、咀嚼や嚥下にかかわる病変など)、鬱など精神的な病変、認知機能の問題などが考えられます。高齢者に多い、転倒による骨折、肺炎、脳卒中、癌などの急性期治療入院がきっかけで、日常生活動作の低下、認知症の進行とともに口から食べられなくなる方がいます。さまざまなりハビリの工夫によっても改善せず、人工的水分・栄養補給法(AHN)に至った場合、退院(退院)に至った場合、退院できず入院を経過をみながら相談

していきませんが、認知症で指示・理解が困難、意欲低下、終末期に近い状態ではなかなか回復は見込めません。
AHNには、①経腸栄養法・胃瘻栄養法、経鼻胃管栄養法など、②非経腸栄養法・中心静脈栄養法、末梢静脈栄養法などがありますが、本人に判断力がない場合、AHNの導入、減量、中止にあたっては、本人を支える御家族・医療・介護・福祉従事者がチームとなり話し合い、本人にとって最善で苦痛を伴わない方法を選ぶのが理想です。「食べられなくなったら」、自身自身や家族について考えておくことをおすすめします。



大泉記念病院外科
医師 八巻 孝史