



滑塚
伊藤 和宏さん



「悔いの残っていないスキー」

私は小さい頃からスキーをしてきたのですが、あまり立派な成績を残すことが出来ませんでした。高校ではインターハイ、国体、どちらにも出場することが出来ず悔しい思いをし、大学でも国体に出場することが出来ませんでした。私のスキー人生の中で一番悔いが残っていることが国体に出場出来なかったことで、このままスキー競技から完全に引退するの納得がいきません。今は仕事が一番

ので、すぐにスキーを始められるわけではありませんが、余裕が出来たらもう一度、国体出場を目指して練習してみようと思っています。

皆さんも何か悔いの残っていることはありませんか？もしあるのなら、それにもう一度トライしてみるのはいかがでしょうか。

次回の街道リレーは遠藤慎也さん（滑津）にリレーされます。

健康一口メモ

舌のお手入れについて

ごとう歯科医院

歯を磨いたことがないという人はいないと思いますが、舌なんて今まで磨いたことなどまったくないという人は意外と多いのではないのでしょうか。歯に歯垢がついているように舌にも舌苔というものがついて汚れてきます。では、舌苔とはどのようなものなのでしょうか。新陳代謝ではがれ落ちた口腔内の粘膜の細胞や食べかすなどに歯周病菌やむし歯菌といった口中の様々な細菌が付着し、舌の表面にたまったものが舌苔で、見た目には白いばい付着物の汚れです。

口臭の直接の原因となる口の中の悪臭ガス（揮発性硫黄化合物）の6割は、舌苔から作られていると言われています。また、舌苔は歯周病を引き起こす細菌の供給源とも考えられています。

後藤 正敏 先生



ごとう歯科医院 後藤 正敏 先生
す。口臭予防や口の中の健康のために、歯磨きだけではなく舌を磨いて舌苔を除去することが大事だと思えます。舌の上の舌磨きですが、①舌磨き専用の舌ブラシを使う。（舌ブラシは歯ブラシ売り場で安価に手に入りやすい。）②慣れていないと気持ち悪くなりやすいので、お勧めは朝食前の空腹時が良い。③舌苔は、舌先よりも舌の奥のほうにたまりやすいので、鏡に向い舌をできるだけ前に突き出して確認しながら磨く。④舌ブラシを軽く当てて後ろから前に10回くらい動かして磨く。

ぜひ舌磨きの習慣を身に付けて、息さわやかな口の中を体験していただきたいと思えます。

こちら診療所

所長 宮崎 武文

インフルエンザワクチンについて

11月1日より当診療所でもインフルエンザワクチンの接種が開始となっております。予約制とはなっておりますので接種をご希望の方は直接外来へご相談ください。

地域においてインフルエンザを流行

させないためには、予防接種もそうですが個人個人の予防への心がけが大切となります。早めの予防接種に加え、手洗い、うがいの励行や室内の保湿など積極的な感染予防対策をお願い致します。

（整形外科外来のお知らせ）
11月は11日と25日です。
（休診のお知らせ）
毎週火曜日の午後は研修のため休診とさせていただきます。

不法投棄 回収作業のお知らせ



水源の町として環境美化を図り、183万人の飲料水を守ることを目的として不法投棄回収作業を行います。昨年はダム管理所、宮城県、警察、森林管理署、NPO法人水守の郷七ヶ宿、町等から25名で行いましたが、今年は広く声がけし実施します。

不法投棄回収作業に参加ご協力していただける方は、保健福祉課まで申し込み下さい。

- 実施日時 平成23年11月18日（金）
午前9時から正午まで
小雨決行
- 集合場所 七ヶ宿町役場 駐車場
- 持参する物 回収作業ができる服装、長靴、手袋、帽子 等
- 申込・お問い合わせ先 保健福祉課 ☎37-2114 担当：新山



思いやりのある良質で信頼される医療を目指して

臨床工学技士（ME）紹介

MEセンター 菊地 芽久美

病院の中には、医師や看護師のほかにも様々な種類の医療技術者が働いています。「臨床工学技士」は1987年（昭和62年）に制定された国家資格で、医師の指導の下、生命維持管理装置の操作や保守点検を行う医療機器の専門医療職です。

当院には、MEセンター所属の臨床工学技士が11名勤務しています。MEセンターの「ME」とはMedical Engineering（メディカル・エンジニアリング）の略で、一般に医療機器またはそれを取り扱う医療従事者を示しています。

院内では血液透析、特殊血液浄化業務、心臓カテテル検査、ペースメーカー外来、高気圧酸素療法に従事し、主に機械操作などを担当しています。皆さまの身近なところでは、点滴の際に使用する輸血ポンプや血圧計、人工呼吸器などの保守点検・管理も行っています。

昨今の高度な医療技術の進歩に伴い、医療機器の高度化・複雑化が一層進む中、医療機器を取り扱う臨床工学技士のさらなる活躍が求められています。

これからも医療機器が安全に使用できるよう努めていきたいと思えます。



▲ MEセンターのスタッフ

公立刈田総合病院 看護師募集中！

詳しくは、当院総務課人事係まで

お問い合わせ先：☎25-2145

<http://www.katta-hosp.shiroishi.miyagi.jp>

奨学資金の償還について
（滞納整理本部からのお知らせ）

町の奨学資金貸付制度は、町内に住む子どもの高校、専門学校、大学で学ぶ学生や保護者の負担軽減を図るために制定された制度です。

しかし、近年になり急激に償還金の返済が滞る方が多く、平成22年度末では800万円を超える未償還額になり、奨学金貸付制度の公平で信頼される運用ができなくなっております。

本制度は、町の貴重な財源と償還金が運用されています。償還金が滞るような方については、連帯保証人に対し連絡をとることも視野においておりますので、お早めにご相談ください。

お問い合わせ・相談窓口

七ヶ宿町教育委員会
担当 高橋・津川
☎37-2112