

くらしのカレンダー

Calendar grid showing dates from 1st to 31st with daily events, holidays, and medical appointments.

健康一ロメモ

栄養ドリンク

今回は、疲労した時によく飲む栄養ドリンクについてお話しします。栄養ドリンクは含有成分により清涼飲料水と医薬部外品と医薬品の3つに分かれます。それぞれ、配合成分、内容量によって特徴、効果が異なります。

生薬等の薬効成分抽出にエタノールを使用し、これに由来するアルコールを0.1〜1%程度含む製品もあります。アルコールの検査時に吐息から検出されて検査されたケースもありです。又、製品1本には50mgのカフェインが含まれ、風邪薬によく使われるPL顆粒1gには60mg含まれているため1本飲むだけでも過剰摂取となることもあり、頭痛、胃腸障害、不眠等出現時には御注意下さい。



Takashi Kawamura

公立刈田総合病院 内科

いざひ診療所

食中毒を予防しましょう

食中毒の原因は細菌、ウイルス、化学物質、自然毒(毒キノコ、フグ毒等)など様々ですが、多くは細菌やウイルスによるものです。夏は湿度と気温が高いため細菌が繁殖しやすく食中毒が最も多い季節です。細菌による食中毒の予防は「つけない」「増やさない」「しっかりと殺菌」が原則となります。



滑津 桜井光一さん

「帰ってきて思うこと」

私は、3月にデンマークでの一年間の酪農研修を終えて4月から本格的に家の酪農の手伝いを始めました。デンマークに行く前も農大と二年間岩沼の牧場で働いていたので五年ぶりに実家での生活が始まった訳です。まだ二ヶ月ほどしか経っていないのに、私の周りではたくさんの方が起き、周りに流されるまま時間があつという間に過ぎていきます。でも久しぶりの実家の空気と新緑に囲まれた風景はとても素敵でやはりこの町は良いところだなあと感じ、ここで暮らせることを嬉しく思っています。寒い冬が来るのが怖いですが、草地の除染等やらなくてはいけないことがたくさんありますが、今できることをひとつひとつ頑張っていきたいと思います。



※生ゴミを出す場合は、必ず水気を十分に切ってから出すようにして下さい。
※休日歯科診療は、白石市健康センター2階で9時から17時まで。
※休日当番医は、都合により変更になる場合があります。

Informational section containing '今月の納税' (Monthly Tax), '戸籍の窓' (Family Register Window), and '町の人口' (Town Population).