

くらしのカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1 午後：湯原出張診療	2
3 内 引地泌尿器科 ☎25-2036 外 刈田病院 ☎25-2145	4 ペットボトル	5 午前：湯原出張診療 午後：関診療所休診	6 もやせるごみ	7 缶	8 整形外科外来 受付時間： 3時30分まで 容器包装プラ	9
10 内 塚本内科 ☎26-1026 外 刈田病院 ☎25-2145	11 建国記念日 内 やまきクリニック ☎26-3888 外 刈田病院 ☎25-2145	12 午前：湯原出張診療 午後：関診療所休診	13 もやせるごみ	14 ビン・紙類	15 午後：湯原出張診療	16
17 内 佐藤医院 ☎32-2002 外 橋本整形 ☎25-1616	18	19 午前：湯原出張診療 午後：関診療所休診	20 もやせるごみ	21 3時30分～ 関診療所休診 その他プラ	22 整形外科外来 受付時間： 3時30分まで 容器包装プラ	23
24 内 内方医院 ☎32-2101 外 大泉記念病院 ☎22-2111	25	26 午前：湯原出張診療 午後：関診療所休診	27 もやせるごみ	28 4時～ 関診療所休診 もやせないごみ 紙類	3/1 午後：湯原出張診療	3/2
3/3 内 柿崎小児科 ☎25-2210 外 刈田病院 ☎25-2145	3/4 ペットボトル	3/5 午前：湯原出張診療 午後：関診療所休診	3/6 もやせるごみ	3/7 缶	3/8 整形外科外来 受付時間： 3時30分まで 容器包装プラ	3/9

※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。

今月の納税	戸籍の窓	町の人口
国民健康保険税 第8期 後期高齢者保険料 第8期 介護保険料 第6期	平成25年1月21日現在 (敬称略) ◆結婚おめでとうございます 桶 裕之 (関) 熊野 聖恵 ◆お悔やみ申し上げます 佐藤 菊代 96歳(関) ※1月号の戸籍の窓は、「平成24年12月12日現在」の誤りでした。	平成24年12月28日現在 男 822人(-2) 女 844人(-2) 計 1,666人(-4) 世帯数 689戸(-10) () 先月比 ※住民基本台帳法の一部改正により、7月9日から外国人の方も含まれるようになりました。

健康一ロメモ

健康診断

大泉記念病院 院長

松本 純 Jun Matsumoto

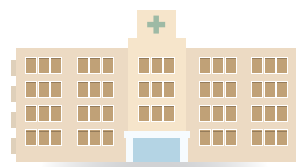


国の社会保障費の中で、医療費が大きな比重を占めています。医療費を抑制する一番の早道は、予防医学です。

その中の一つに「健康診断」があります。住民健康、特定健診、職場健診、人間ドックなどの健康診断がありますが、年一回は健康診断を受け、病気の早期発見、早期治療に努めることで、医療費の高額化を防ぐことができます。

肺がん検診では、X線検査よりも肺CT検査の方が精度の高い診断ができます。最近ではレントゲン被曝が問題となり、低被曝CT装置が開発されています。メタボリックシンドロームは血圧、高脂血症、糖尿病、たばこのデータから動脈硬化の進行を食い止めるためのアイデアであります。指摘項目があった場合は、主治医の説明を聞き、通院しながら経過を見るのが良いでしょう。

健康診断の際は、胃がん検診では胃カメラをお勧めします。バリウム検査より精度の高い診断ができます。



いちじく診療所

所長 宮崎 武文

ノロウイルスについて

最近、ノロウイルスによる食中毒(感染性胃腸炎)の集団発生が全国的に報道されています。ノロウイルスは冬に流行しやすい感染症です。原因としてはノロウイルスに汚染された二枚貝(牡蠣など)を生で食ったり、感染した人の排泄物(おう吐物やふん便)から手などを介して食品に付着したものを摂取することで感染するといわれています。おう吐、下痢、腹痛などの症状を起しますが、健康な人であれば軽い症状で済む場合がほとんどです。しかし抵抗力の弱い高齢者や子供などでは重症化したり、おう吐物で肺炎や窒息を起こすこともあります。特効薬は無く、感染した場合は水分摂取などで自然回復を待つ他はなく、予防が肝要です。十分加熱(85℃で一分以上)すれば死滅しますが、消毒薬に対しては抵抗力が強く消毒用エタノールも効果しません。このためノロウイルスが原因かどうかに関わらず胃腸炎の人のおう吐物やふん便は直接触らない、こまめな手洗いをし、加熱調理用の魚介類は内部までしっかりと加熱して調理する等の予防対策を心がけましょう。

【整形外来のお知らせ】
2月は8日(金)、22日(金)となります。
【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。



「西山学院にて」

瀬見原 剣持篤志さん



僕が七ヶ宿に初めて来たのは高校生の時でした。西山学院に入学が決まり、ここ七ヶ宿に来ることになりました。当時は初めてのことが多く不安でいっぱいでした。知らない人達との共同生活などできるか心配でしたが、皆いつも一緒にいるので思っていたよりも早く友達を作ることができ、休みの日には関に買い物に行ったり、冬にはスキーをしに行ったりと楽しい思い出を作ることができました。しかも、地元とは違いここは四季を楽しめる素晴らしい所です。

今は西山学院の厨房で働いており立場は変わりましたが、料理を通して生徒に喜んでもらえるよう頑張っていきたいです。

あと、スキー場が近くにあるので、スノーボードをやってみようかと思っています。

次回は、紺野真輝さん(瀬見原 にリレー) されます。