

蔵王ヘルスマート薬局 薬剤師  
熊谷 勝徳 Katsunori Kumagai

「まち」診療所  
所長 宮崎 武文



■お薬の保管について  
皆さんは、ご自分が使  
用しているお薬の保管は  
どのようになればよいか、  
ご存じですか？  
答えは、『薬によりけり』  
です。



それでは分からないで  
はないかと、おしかりを  
受けそうですが、薬の剤  
型や包装のされ方、成分  
などで一つ一つ変わって  
くるのです。

書などに必ず目を通して、  
保管方法を確認してくだ  
さい。よく分からない時  
は、かかりつけの薬局・  
薬店にご相談ください。

お薬に合った保管をし  
ないと、内服薬は色や形  
状、二オイが変化したり、  
シロップ剤は濁ったりし  
ます。外用薬でも、軟膏  
やクリームは分離したり  
雑菌に汚染されたりしま  
すし、坐薬は変形して使  
えなくなります。

また、外観上の変化だ  
けではなく、お薬の成分  
にも変化が起きているこ  
とがあり、使用すると体  
に悪い影響を及ぼすこと  
もあります。

# けんこうひろば

保健センター通信 ☎37-2331

## 心と体のバランスを整えて、 気持ちいい一年に！

新年明けましておめでとございます。  
健康とは、健体（すこやかな体）と康心  
（やすらかな心）からできた言葉です。健康  
をつくるには「運動」「食事」「休養」「睡眠」  
のバランスが大切です。  
今年もみなさんの健康づくりのお手伝い  
をさせていただきます。よろし  
くお願いします。  
保健センター一同

### 親子交流会「餅つき会」

- 月 日 1月19日（土）
- 場 所 保健センター
- 時 間 午前10時〜午後1時
- 内 容 臼と杵を使った昔ながらの餅つ  
きを行います。おじいちゃん、おばあちゃ  
んの参加もお待ちしています。
- 持 ち 物 エプロン、三角巾
- 会 費 ひとり100円
- 申 込 み 1月15日（月）まで保健センター  
へ申込みください。

## 正月太りを解消していきましよう！

忘年会から始まり、お正月、新年会で楽  
しんだ後、体重計にのってビックリした方  
も多いのではないのでしょうか。新年早々、  
おいしく食べて飲めることは、健康で幸せ  
なことだと思えます。ただし、体重が増え  
てしまった場合、食べたエネルギーが燃や  
しきれずに内臓脂肪が増えてしまったり、  
肝臓が疲れたりしてしまいます。  
来年も再来年も健康で楽しく過ごせるよ  
う、今のうちから適正体重に戻してく努力  
をしましょう。まずは今日から、よく噛ん  
で食事をし、腹八分目の食事を実践してみ  
ましょう。

## 子どもの予防接種について

◆子宮頸がんワクチン、ヒブワクチン及び、  
小児用肺炎球菌ワクチン  
右記のワクチンは任意の予防接種ですが、  
町で接種費用の助成を行っています。それ  
ぞれ助成対象となる月齢が限定されますの  
で、詳しくは保健センターにお問合せくだ  
さい。  
◆麻しん・風しん（MR）  
平成24年度のMR（麻しん風しん混合）  
予防接種の期限は、平成25年3月31日まで  
です。接種期限を過ぎると公費で接種がで  
きなくなりしますので、対象のお子さんは早  
めに接種しましょう。  
わからない点や不安なことがありました  
ら、保健センターまでご連絡ください。

## 「初めまして」



瀬見原 遠藤 拓也 さん

七ヶ宿町に珍竹林整骨院を開業致しまし  
た。元々この場所は珍竹林食堂を営んでい  
て、大変愛されていたと聞いていました。  
私の生まれは白石で、白石第一小学校、  
白石東中学校、白石工業高校を経て東日本  
医療専門学校を卒業しました。柔道整復社  
の資格を取得してからは何カ所かの整骨院  
で修業をして七ヶ宿町に開業することがで  
きました。

私の趣味は空手です。小学3年生より始  
め、現在まで公式試合や白石少年団の指導  
のお手伝いを行っています。

今季の目標は、七ヶ宿スキー場のシーズ  
ン券を購入して、以前より体験してみた  
かったスノーボードを始めたいと思ってい  
ます。何分初めてですので、皆さん、整骨  
院共々よろしくお願いいたします。

次回は、けんちんちあつし 剣持篤志さん（瀬見原）にリレー  
されます。

## お知らせ

### 健康相談

お子さんからお年寄りまでの健康相談、  
栄養相談に保健師、栄養士が対応いたし  
ます。健診結果の相談や貯健手帳の相談  
にも応じます。

- 実施日 1月7日（月）  
1月18日（金）
- 申込み 事前に予約が必要です。保健  
センターまでご連絡ください。

### こころの相談

専門医によるカウンセリング等を行っ  
ています。本格的な精神疾患から、ちよつ  
としたストレスまで幅広く対応していま  
す。

- 実施日 1月11日（金）  
2月1日（金）
- 申込み 事前に予約が必要です。保健  
センターまでご連絡ください。

### げんき塾（運動教室）

- 日 時 1月18日（金）  
午後1時30分より
- 場 所 活性化センター
- 内 容 ダンベル体操 など
- 持 ち 物 上靴