

くらしのカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1 ペットボトル	2 午前：湯原出張診療	3 歯科診療 もやせるごみ	4 リハクト(運動) 湯原コミセン 午前10時～ 保健センター 午後1時15分～ 缶	5 歯科診療	6
7 内 柿崎小児科 ☎ 25-2210 外 刈田病院 ☎ 25-2145	8 よいトレ(運動) 保健センター 午後1時30分～	9 午前：湯原出張診療	10 歯科診療 もやせるごみ	11 ビン・紙類	12 歯科診療 容器包装プラ	13
14 内 つつみクリニック ☎ 25-1181 外 刈田病院 ☎ 25-2145	15 海の日 内 加藤医院 ☎ 26-2653 外 刈田病院 ☎ 25-2145	16 午前：湯原出張診療	17 午後3時30分～ 関診療所休診 歯科診療 もやせるごみ	18 リハクト(運動) 湯原コミセン 午前10時～ 保健センター 午後1時15分～ その他プラ	19 歯科診療	20
21 内 かのクリニック ☎ 26-6330 外 刈田病院 ☎ 25-2145	22 げんき塾(運動) 保健センター 午後1時30分～	23 午前：湯原出張診療 精神保健相談 保健センター 午後1時30分～	24 歯科診療 もやせるごみ	25 もやせないゴミ・紙類	26 歯科診療 容器包装プラ	27
28 内 たかはし内科 ☎ 22-2535 外 大泉記念病院 ☎ 22-2111	29 10時～12時 関診療所休診	30 午前：湯原出張診療	31 歯科診療 もやせるごみ	8/1 缶	8/2 歯科診療	8/3

※生ごみを出す場合は、水気を十分に切ってください。また**全てのごみ袋は、袋の口をしっかりと結んで出すようにしてください。**
 ※医師の出張や健診などにより、診療時間が変更になることがありますので予約外で受診される場合は、事前に診療所に電話でご確認頂くことをお勧めします。
 ※休日当番医は、都合により変更になる場合があります。
 ※運動教室にはじめて参加される方は、保健センターへご連絡ください。(☎37-2331)

健康一ロメロ

血圧管理で健康寿命を延ばしましょう

公立刈田総合病院 特別管理者

日本は世界に誇る長寿国で、平均寿命は男性81歳、女性87歳です。一方、自立して生活できる期間は健康寿命と呼ばれ、男性72年、女性75年で、そのギャップは介護などを受ける期間となります。男性で9年、女性で12年間あります。

要介護の原因の主なものは、認知症、脳卒中、心不全などの高血圧に関連するものが半分以上です。ですから、高血圧をしっかり治療することは健康寿命を延ばすことにとっても大切です。高血圧の方はわが国に4、300万人おり、3、4人に一人は高血圧で、とても多い病気です。しかし、自覚症状がないために、治療を受けている人はその半分、そして、治療を受けていても、

しっかりと血圧が下がっている人はその半分です。ですから、7割以上の高血圧患者さんは高い血圧のまま、脳卒中などで死亡しています。

しっかりと血圧を下げることににより、元気で長生きになれます。高血圧の管理は、減塩や軽い散歩などの生活習慣の修正と薬による治療があります。主治医の先生としっかりと相談しましょう。

また、家族で高血圧なのに治療していない人がいたら、保健師さんなどに相談しましょう。血管を若く保つためには、若い時から血圧を良くしておくことが大切です。



Ito Sadayoshi 伊藤貞嘉

こちら診療所

所長 山本一博

私は一月一回診察をしたいと思っています。医療にとってお薬はなくてはならないものです。七ヶ宿町には薬局は一つしかありませんが、町民が減ると当然処方箋の枚数も減ります。大阪の知人の薬剤師会長に聞くと、それでは自身の給料は出ないのではとのことでしたが、実際そのようです。昔休日に処方した時には、白石から出てこられたこともありました。正直頭の下がる思いで、民間なので私の薬局なら閉鎖を考えます。

長期処方や薬剤が多いために1枚の処方箋あたりの単価が高い場合の国からの個別指導を既に受けておられ、その場合知人によると薬局を続けることが大変になるそうです。1日3錠の薬を2か月処方では180錠、二人重なると360錠です。病院から新しい薬ができることもあるでしょう。全ての薬を大量に置けば期限切れの薬で損失が出ます。知人は薬剤師会で薬を備蓄することで薬の不足に早急に対応しているそうですが、遠方の当地ではそれも無理で後で配達するしか方法はなさそうです。当地では薬の不足は当然起こり得るのです。

もし薬局がなくなれば皆さんが大変お困りになるでしょうし、診療所も消えかねません。私は一月一回診察をしたく基本的に1か月以上の処方をしていない方針です。ご理解下さい。

県庁販売会開催

6月3日から6月7日までの5日間、宮城県庁ロビーで県庁販売会が開催されました。町で採れた新鮮な野菜や山菜、町が誇るブランド品などを販売しました。販売者の方が話す野菜や山菜の調理方法を熱心に聴かれる方も多く、大変喜ばれていました。

はみだしケイゴ

このコーナーでは、編集の都合上、載せたかったけど記事に入り切らなかった写真、情報を掲示して紹介するコーナーです。



※6月号の2ページに誤りがありました。「Wood & Spa や・すまっしゅ」の営業時間(日～木)を「13時から20時」と掲載いたしましたが、正しくは「14時から20時」です。お詫びして訂正いたします。

今月の納税	
固定資産税	第2期
国民健康保険税	第1期
後期高齢者保険料	第1期

この社会
あなたの税が
生きている

納期及び口座振替は7月31日(水)です。納期内納入にご協力をお願いします。事前に預貯金の残高を確認しましょう。

戸籍の窓
令和元年6月17日現在 (敬称略)
◆結婚おめでとうございます
渡部 秀文 (関)
永瀬 葉
◆お悔やみ申し上げます
渡部 政人 81歳(関)
山田 榮子 93歳(湯原)

町の人口
令和元年5月31日現在
男 688人(+5)
女 697人(-1)
計 1,385人(+4)
世帯数 654戸(+3)
()先月比