

くらしのカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
ごみの出し方が守られていません! ごみは正しく分別し、収集日の朝に出してください。 ルールを守って集積所をきれいに使いましょう。			男子厨房に入ろう会 ●日時：2月7日(木)・14日(木)・21日(木) 全日程とも午前10時～ ●場所：保健センター		1	2
3	4	5	6	7	8	9
内 たかはし内科 ☎22-2535 外 刈田病院 ☎25-2145	ペットボトル	午前：湯原出張診療	歯科診療 もやせるごみ	関診療所代診 午後4時～休診 缶	歯科診療 容器包装プラ	
10	11 建国記念の日	12	13	14	15	16
内 海上内科 ☎25-1501 外 刈田病院 ☎25-2145	内 水野内科 ☎25-2736 外 大泉記念病院 ☎22-2111	午前：湯原出張診療	リハフト 保健センター 午後1時15分～ 歯科診療 もやせるごみ	リハフト 湯原コミセン 午前10時～ 関診療所代診 午後4時～休診 ビン・紙類	歯科診療	
17	18	19	20	21	22	23
仙南グリーンセンター 休日受入日 内 梅津内科 ☎24-3571 外 刈田病院 ☎25-2145	よいトレ(運動) 活性化センター 午後1時30分～	午前：湯原出張診療 午後3時30分～ 関診療所休診	歯科診療 もやせるごみ	関診療所代診 午後4時～休診 その他プラ	歯科診療 容器包装プラ	
24	25	26	27	28	3/1	3/2
内 引地泌尿器科 ☎26-2823 外 大泉記念病院 ☎22-2111	げんき塾(運動) 活性化センター 午後1時30分～	精神保健相談 保健センター 午後1時30分～ 午前：湯原出張診療	リハフト 保健センター 午後1時15分～ 歯科診療 もやせるごみ	リハフト 湯原コミセン 午前10時～ 関診療所代診 午後4時～休診 もやせないごみ・紙類	歯科診療	

※生ごみを出す場合は、水気を十分に切ってください。また**全てのゴミ袋は、袋の口をしっかりと結んで出すようにしてください。**
 ※休日歯科診療は、白石市健康センター2階で9時から17時までです。
 ※医師の出張や健診などにより、診察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。

健康一ロメロ

痛みが続くと、
脳がやせる

大泉記念病院整形外科 医師

痛みは、体に何か異常がおきていますよと知らせてくれる警告信号です。指に針を刺すと、その痛みの信号は、指の神経から脊髄へ伝わり、その中を上り、即座に脳に伝わります。脳は、痛みの種類・部位・程度を、瞬時に判断(認識)しています。

脳は、単に痛みを認識しているだけではなく、脊髄に向けて、痛みを弱める信号を出し、積極的に痛みを抑えようとします。この働きが弱まると、痛みを和らげることができず、慢性化し、次第に脳全体の活動性が低下して、脳がやせていくのだそうです。この大切な脳の働きは、怒り・不安・悲しみ、すなわち負のストレスによって弱まり、



Kondo
近藤博嗣
Hirotsugu

逆に好きなことに熱中すると強まることが分かっています。

あなたの痛みが長期化している場合には、脳の痛みを調節する働きが弱まっているのかも知れません。編み物、カラオケ、映画や落語のビデオ鑑賞、読書など(慢性の痛みを治すことに成功した患者さんたち)が、実践していたことです。大好きなことを1日30分程度、生活に取り入れてみましょう。これも立派な治療なのです。

こころ診療所

所長 千葉哲矢

雪が本格的に降り、寒さがひときわ身にしみる季節となりました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。

診療所では1月中旬から、インフルエンザの患者さんが多く見られるようになりました。多い日には1日に20人ほどのインフルエンザ・インフルエンザ疑いの方がいらっしゃいます。予防注射をしている方や、ご高齢の方では、発熱や関節痛があまりひどく出ないこともありません。風邪をひいてしまったみたいだと思ったりは、インフルエンザの可能性もありますので、周りの方にうつさないためにもマスクを着用し、不要不急の外出は控えるようお願いいたします。

最近、インフルエンザウイルスに対する新しい薬が出た、1日1回の内服で効く良い薬です、とメディアで取り上げられています。インフルエンザウイルスに対する薬は内服薬2種・吸入薬2種・点滴1種の計5種類で、その効果にはあまり違いがない、というのが言われていることです。よって、どの薬を選ぶかは、その患者さんの状態に合わせて、ということになります。

今はインフルエンザのA型が流行しています。2月以降はB型が流行し始めます。引き続き体調管理をしっかりして、感染予防に努めましょう。

LINE@ 始めました!

町では、移住・定住の情報をお届けするため、LINEを始めました。友達追加していただくと移住体験イベントや町の情報などのお知らせが届きます。七ヶ宿町に移住を考えている方や迷っている方、ぜひQRコードを読み取って友達追加を試してみてください。

●アカウント名 七ヶ宿町定住のススメ



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、情報を掲載して紹介するコーナーです。

今月の納税

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

この社会
あなたの税が
生きている

納期及び口座振替は2月28日(木)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

平成31年1月24日現在 (敬称略)

◆お悔やみ申し上げます

秋 葉 登 留 92歳(干蒲)
佐 藤 美 一 86歳(湯原)
二 瓶 靖 86歳(横川)

町の人口

平成30年12月31日現在

男 691人(-11)
女 700人(+2)
計 1,391人(-9)
世帯数 643戸(-4)

() 先月比