

骨粗鬆症

骨粗鬆症とは何らかの原因で骨の量と質が低下したために、骨が弱くなつた状態です。骨粗鬆症自体が痛みを引き起こすわけではありませんが、軽微な外力で骨折が起こりやすくなります。骨折が起これば日常生活動作に支障を来します。



乳(カルシウム)、魚(ビタミンD)、納豆、海藻(ビタミンK)などを摂取しましょう。禁煙し飲酒を控え、偏食や急激なダイエットは避けましょう。

診断はX線検査や骨密度測定などで行います。骨粗鬆症が心配な方は専門医を受診するのがいいでしょう。

骨粗鬆症は予防が大切です。運動と食事がその基本です。運動は軽い散歩や1分間の片足立ちを続けるのがいいでしょう。杖をついて転ばないように注意する事や、屋外での日光浴も大切です。食事は牛

治療は薬物治療が中心となります。さまざまな種類の薬物があり患者様の状態に応じて選択します。生涯を健康に送るために、骨粗鬆症とは何かを知り、骨折しないように適切な治療を受け、骨によい運動や食事を心掛けましょう。

ハチ刺し診療所

所長 宮崎 武文

ハチ刺されについて

暑い季節になってきました。注意したいのがハチ刺されです。アレルギーがない場合には局所の腫れ、痛みなどの症状のみで3〜4日程で治まります。しかしアレルギーがある場合には尋麻疹やひどい場合にはアナフィラキシーショックといって呼吸困難、意識障害、急激な血圧低下等を起こし命に関わる場合もあります。このためアナフィラキシーショックが起きた場合には迅速な対処、救急車の要請などが必要になります。ただしアナフィラキシー症状は通常刺されてから数十分以内に生じますのでその時間を過ぎて特に具合が悪くならない場合は、器具はあわてて受診したりする必要はありません。ハチに刺された場合にはまず毒液をできるだけ吸い出し局所を冷やすようにしましょう。また、できるだけハチに刺されないために屋外で作業をする場合には黒い服や花柄の服は避けるようにしましょう。

整形外科外来のお知らせ

8月は9日(金)と23日(金)です。

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。8月16日(金)、19日(月)は都合により代診医による診察となりますのでご了承ください。

けんこう広場

保健センター通信

☎37-2331

夏バテ解消レシピ!

ねばねばうーめん

今年も真夏日が続いています。あまりにも暑い日が続くと、つい冷たいものが食べたくなります。今回は麺類の中でも一番手軽なうーめん料理をご紹介します。



材料 4人分  
うーめん3束、めんつゆ、ねぎ、かまぼこ 他

おすすめの具材

なめたけ・めかぶ・納豆・モロヘイヤ・オクラ

作り方

①なめたけを作る。(なめことえのきを鍋に入れ、めんつゆと酢を少し加えて煮詰める)  
②ゆでたそうめんを具材を盛りつけ、つゆをかける。(好みで、練り梅や海苔をかける。)

栄養メモ

□そうめん色々な具をプラスして、おいしく栄養のバランスを整えましょう!  
□食欲が出ないときでも、ねばねばの食材たっぷりでのど越しよくいただけます。  
□粘りは胃の粘膜を保護し胃腸の働きを助けます。納豆菌には腸内の善玉菌を活性化し整腸作用も期待できます。

お知らせ

げんき塾(運動教室)

室内でストレッチや筋肉トレーニングを行います。

開催日

8月23日(金)午後1時30分より

場所

保健センター

その他

予約は不要です。

健康相談

お子さんからお年寄りまでの健康相談、栄養相談に町の保健師、栄養士が対応いたします。

相談日

8月30日(金)

申込

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。

女性の健康相談

女性医師が、健康相談、思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場でのストレス等で悩んでいる女性の相談に応じます。

会場は予約時に直接お伝えします。

相談日

8月31日(土)

予約先

宮城県女医会

090(5840)1993

電話受付時間 月〜金曜日  
午前10時〜午後5時



七ヶ宿に来て



中村 信樹さん

私が七ヶ宿に来て、早いものでもう六年目となります。この町の会社で働くことになるまでは聞いたこともない、全く知らない町だったので、会社の人から地名の由来を聞いた際には、とても歴史のある土地なのだと思えました。その後この町に興味を持ち少し調べてみた所、たくさん旧所名跡があることを知り、いくつかには実際に訪れましたがどこも素敵な場所でした。また、住み始めて感じたこととして、地域の住民の繋がりの強さがあります。町内で生まれ育った知人の会話を聞くと「旦那が〇〇さんの兄と同級生で××さんの二つ上」といったように色々な人の年を把握している人が多いという事には驚きました。

そんな私も昨年から消防団員となり、少しずつ地域の活動にも参加させていたでいます。徐々にですがこの素敵な町に溶け込んでいけたらと思います。

今回は五十嵐敏夫さん(滑塚)にリレーされます。

がん相談窓口

がん患者とその家族の悩み、不安、疑問など医師が直接面談し、相談に応じます。

場所

がん総合支援センター

申込

宮城県対がん協会

022(263)1525

電話受付時間 月〜金曜日  
午前10時〜午後5時

あなたの想い、伝えていきますか?

高齢者権利擁護講演会開催

もし、あなたが、将来描こうとしている生活設計を身近な人に伝えられなくなったら:健康で元気な今、これからの生き方や自分の意思・想いを記録して、いざという時のために身近な人に伝える『伝言板:エンディングノート:』について、考えて見ませんか。

日時 8月29日(木)午後2時〜4時

場所 ホワイトキューブ

講師 ヒューマン・サポート・カキョウ

代表 鹿郷 健二氏

主催 宮城県仙南保健福祉事務所、白石市、蔵王町、七ヶ宿町

※会場までの送迎を行います。(先着20名)

申込・お問い合わせ

七ヶ宿町保健センター(担当:田村)