

くらしのカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
<b>ごみの出し方が守られていません!</b> 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。			<b>男子厨房に入ろう会</b> ●日時：3月7日(木) 14日(木)・20日(水) 全日程とも午前10時～ ●場所：保健センター		1 歯科診療	2
3 内 塚本内科 ☎ 26-1026 外 刈田病院 ☎ 25-2145	4 ペットボトル	5 午前：湯原出張診療	6 歯科診療 もやせるごみ	7 関連診療所代診 午後4時～休診 缶	8 歯科診療 容器包装プラ	9
10 内 えんどうクリニック ☎ 26-3888 外 刈田病院 ☎ 25-2145	11	12 午前：湯原出張診療	13 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	14 リハフト 湯原コミセン 午前10時～ 関連診療所代診 午後4時～休診 ビン・紙類	15 歯科診療	16
17 仙南クリーンセンター 休日受入日 内 佐藤医院 ☎ 32-2002 外 刈田病院 ☎ 25-2145	18	19 午前：湯原出張診療 午後3時30分～ 関連診療所休診	20 歯科診療 もやせるごみ	21 春分の日 内 内方医院 ☎ 32-2101 外 おおはし整形 ☎ 22-2888 その他プラ	22 歯科診療 容器包装プラ	23
24 内 柿崎小児科 ☎ 25-2210 外 大泉記念病院 ☎ 22-2111	25 げんき塾(運動) 活性化センター 午後1時30分～	26 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～	27 歯科診療 もやせるごみ	28 関連診療所代診 午後4時～休診 もやせないごみ・紙類	29 歯科休診	30
31 内 つつみクリニック ☎ 25-1181 外 大泉記念病院 ☎ 22-2111	4/1 ペットボトル	4/2 午前：湯原出張診療	4/3 歯科診療 もやせるごみ	4/4 缶	4/5 歯科診療	4/6

※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。**  
 ※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、診療時間に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)

健康一口メモ

その息切れ、心不全  
ではありませんか？

息切れとは、呼吸が苦しいと感じる状態です。人によって呼吸の回数が増えたり、時々深呼吸しないという感じがしたり、寝ている間に苦しくなったり起きてしまうこともあります。「息苦しさ」や「呼吸困難」も「息切れ」と同じ意味で使用されています。息切れの原因として、肺・心臓・血管・血液・その他の病気などさまざまなものが挙げられます。なじみのある病気としては、慢性閉塞性肺疾患・気管支ぜんそくなどの肺疾患がありますが、近年の高齢化に伴い、心臓が原因の息切れが増加してきています。特に心不全の患者数は日本全体で約100万人と推定されており、心不全が

日本循環器学会と日本心不全学会で、平成29年10月31日に「心不全の定義」を発表しました。「心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気」です。心不全の原因にもさまざまなものがありますが、聴診や採血、レントゲン、心電図、心臓超音波検査(心エコー)などの簡単な検査で見つかるものが多いです。息切れが気になる方は、かかりつけ医に相談してみたいかがでしょうか？



Miyashita Takehiko  
宮下 武彦

こしら診療所

所長 千葉 哲矢

早春の候、みなさまいかがお過ごしでしょうか。今年は雪が少なく過ごしやすそうですね。

さて、今回は「たばこ」についてです。百害あって一利なし、と言われていたたばこですが、日本で喫煙している方は年々減少し、今では約2割程度となっています。たばこが身体に悪いことはご存知の通りで、肺がんなどのがん、脳卒中や心筋梗塞などの血管の病気、歯周病や糖尿病などのリスクが高くなります。

一方で、もしたばこをやめたら、身体にどのような変化が起こるのでしょうか。たばこをやめて数日後には、食べ物が美味しくなったり、目覚めが良くなったり、肌の調子が良くなったり、イライラしにくくなります。禁煙を1ヶ月続けると咳や痰が出にくくなり、数年すると心疾患のリスクも低下してきます。10年以上の禁煙で、がんのリスクも低下し、禁煙が長いほどたばこを吸わない人の健康状態に近づきます。

先生、電子たばこなら良いですよ、という声をよく聞きますが、電子たばこにもニコチンや発がん物質が含まれますので、一番は禁煙です。自身やご家族の健康のため、禁煙をしましょう。

七ヶ宿スキー場のホームページが新しくなりました!

七ヶ宿スキー場のホームページがより見やすく使いやすいリニューアルしました。新しくなったホームページにぜひアクセスしてみてください。

お問い合わせ

七ヶ宿スキー場 ☎37-3111

HP <http://ski-shichikashuku.com/index.html>



はみだし  
ケイジ

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

後期高齢者保険料 第9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4月1日(月)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2月21日現在(敬称略)

◆出生おめでとうございます  
齋藤 克樹 武夫・直美(関)  
◆お悔やみ申し上げます  
小川 良雄 91歳(横川)  
高橋 秀雄 91歳(横川)

町の人口

平成31年1月31日現在

男 688人(-3)  
女 703人(+3)  
計 1,391人(0)  
世帯数 641戸(-2)  
( )先月比