



Health

お薬手帳を活用しよう

薬 は病気やけがを治療するなどの効能・効果がある一方、副作用というリスクを併せ持つものです。副作用の中には、眠気やのどの渇きのほか、アナフィラキシーなど重い症状を引き起こす可能性もあります。

お薬手帳を活用しよう
薬をより安全に使うために、使用している薬の記録をつけておく、「お薬手帳」の作成をおすすめします。

お薬手帳を活用することで、普段使用している薬の情報を知ることができ、副作用や誤飲防止につながります。薬によるアレルギー経験なども医師や薬剤師へ正確に伝えることができます。

また、お薬手帳を携帯しておくことで、診察・薬の購入時だけでなく、事故にあった場合に迅速に治療を受けることができたり、引越時や災害などの緊急時にかかりつけの医療機関が受診できない場合にも、お薬手帳を見せることで、薬を処方してもらうことができます。



また、お薬手帳を携帯しておくことで、診察・薬の購入時だけでなく、事故にあった場合に迅速に治療を受けることができたり、引越時や災害などの緊急時にかかりつけの医療機関が受診できない場合にも、お薬手帳を見せることで、薬を処方してもらうことができます。

自分自身の健康を守るためにも、お薬手帳を作成し、携帯しましょう。また、スマートフォンなどで利用できる電子版お薬手帳もありますので、使いやすいものを選んで活用しましょう。

かかりつけ薬局を決めよう

普段から安心して利用でき、顔なじみの薬剤師がいる「かかりつけ薬局」を決めておくことをおすすめします。

医師が発行した処方箋はどここの薬局でも取り扱ってくれますが、1つの薬局で管理することで、複数の医療機関から同じ薬が処方されたら、相互作用が起きるのを防ぐことができますので、いつでも気軽に相談できる「かかりつけ薬局」を決めておきましょう。



Cooking

楽しく、おいしい簡単料理♪ その192

今月のお料理 電子レンジでも作れる♪ キャベツシューマイ

今回は、シューマイの皮の部分にキャベツで代用したキャベツシューマイのご紹介です。下味をつけてるので、からしだけでおいしく食べることができます。豚肉に多く含まれるビタミンB1は、摂取した糖をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなったり、頭の回転が鈍くなったりします。糖質を多く摂る人やよく体を動かす人は、より多くのビタミンB1を必要とするので不足しないよう注意しましょう。

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② キャベツを千切りにし、サツとお湯にくぐらせる、または電子レンジでしんなりするまで加熱する。粗熱をとって水気を絞り、片栗粉をまぶす。
- ③ ボウルにひき肉、A、①の玉ねぎを加えてよく混ぜ、12等分にして丸く形を整える。
- ④ ③のまわりに②のキャベツをつけ、レタスを敷き詰めて、蒸気のがあった蒸し器で蒸す。または耐熱皿に並べて電子レンジで10分ほど加熱する。
- ⑤ お好みでからしを添える。



料理作成：きぼう食の会

One Point Advice
ひき肉にはにんじんなどの野菜を混ぜてもOK♪
エネルギー(1人あたり): 約308kcal
塩分: 約1.0g

【材料(2人分)】

- | | |
|--------------|-----------------|
| キャベツ … 小1/8個 | 鶏がらスープ … 小さじ2 |
| 片栗粉 … 大さじ1 | おろししょうが … 小さじ2 |
| 豚ひき肉 … 180g | しょうゆ … 小さじ1 |
| 玉ねぎ … 1/8個 | オイスターソース … 小さじ1 |
| レタス … 大2枚 | ごま油 … 大さじ1/2 |
| からし … お好みで | 片栗粉 … 大さじ2 |

Calendar

Health October Calendar

10月の健康カレンダー

10月の休日救急当直医			
日	病院名	診療科目	
1日	くろしお耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	☎(22)3387
	大石医院	内科	☎0597(85)2043
8日	熊野路クリニック	内科	☎(21)2110
	原田医院	内科	☎0597(88)0035
9日	和田医院	内科	☎0597(85)3668
	谷地内科医院	内科	☎(23)3088
15日	尾呂志診療所	内・外科	☎05979(4)1014
	かじの内科クリニック	内科	☎(38)8010
22日	島崎整形外科医院	整形外科	☎0597(89)3739
	笹屋内科外科	外科	☎(21)2917
29日	大石産婦人科医院	産婦人科	☎0597(89)1717

※ 変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。
 ※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター(☎059-229-1199)にご相談ください。
 ※ 相野谷診療所は10月6日曜日が休診です。

子どもとお母さん(会場: 鶴殿福祉センター)		
日	内容	開催時間
2日	4か月児健診	午前9時～
	10か月児健診	～
11日	7・8か月離乳食教室	午前9時30分～11時
12日	1歳2か月児歯科健診	午前9時～
	1歳8か月児健診	
19日	2歳児歯科健診	午後1時15分～
25日	子育てほっとサロン	午前10時～11時30分

※要予約: 詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。

子どもとお母さん(会場: 子育て支援センター)		
日	内容	開催時間
13日	育児相談	午前10時～11時
27日		

※詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。

介護予防事業(対象: 65歳以上の方)		
日	会場	開催時間
◆ チェアエクササイズ		
4・11・25日	まなびの郷	午前9時15分～10時15分
6・13・20日	大里多目的集会施設	
◆ まちかどエクササイズ		
4・11・25日	まなびの郷	午前10時30分～11時30分
6・13・20日	神内福祉センター	午前9時15分～10時15分 午前10時30分～11時30分
◆ スポーツボイス(しっかりコース)		
3・17日	まなびの郷	午前9時30分～10時30分 午前10時45分～11時45分
◆ スポーツボイス(ゆったりコース)		
10・24日	まなびの郷	午前9時30分～10時30分
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング		
①4・18日	ピーアップ新宮	午前11時～午後3時
②11・25日		

※送迎バスについては、①は鶴殿方面のルート、②は井田・相野谷方面のルートを走行します。

介護予防事業(対象: 65歳以上の方)		
日	会場	開催時間
◆ ボールをつかった健康運動教室		
5日	鶴殿地域交流センター	午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分
12日	中村多目的集会施設	午前10時～11時
18日	下地生活改善センター	午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分
19日	平尾井生産活動センター	午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分
25日	鮎田構造改善センター	午後1時30分～2時30分
26日	井田公民館	午前10時～11時
◆ スマイルヨガ		
4・11・18・25日	はぐくみの森(25日は神内福祉センター)	午前10時～11時
5・12・19・26日	まなびの郷	
6・13・20・27日	鶴殿福祉センター	

※全事業要予約: 詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。