

# すたが通信

2月

問合せ 健康増進課(あいぱく光)

☎0833(74)3007

育児相談  
1 歳児お誕生相談  
歯の健康相談

日時・場所 5日(木) 13時30分  
15時・あいぱく光/16日(月) 9時  
30分/11時・室積公民館/18日(木)  
9時30分/11時・大和公民館/26日  
(木) 9時30分/11時・三島公民館

\*...おもちゃ移動広場を開催

内容 育児相談：身体計測、個別  
保健相談など 1 歳児お誕生相談：  
身体計測、事故防止、予防接種の個別  
相談、歯科相談 歯の健康相談：口  
腔内チェック、歯磨き指導、相談  
あいぱく光では、2月5日(木)に無  
料で成人歯科健診を実施します。対象  
は、2 歳児の母親・妊婦と40歳以上の  
人です。(13時30分/14時30分受付)  
持参物 育児相談：母子健康手

帳 1 歳児お誕生相談：母子健康  
手帳、案内用紙、使用中の歯ブラシ  
歯の健康相談：歯ブラシ、母子健  
康手帳(大人は健康手帳)

## 健康相談

日時・場所 3日(火)・周防公民館  
/16日(月)・室積公民館/18日(木)・大  
和公民館/26日(木)・三島公民館/27  
日(金)・浅江公民館 いずれも9時30  
分/11時

内容 健康に関する相談、血圧測  
定、尿検査など

健康増進課では、月曜日から金曜日  
(祝日を除く)の9時から16時30分ま  
で随時相談(電話も可)に応じます。  
また、禁煙相談、脳いきいき相談  
(もの忘れ、認知症予防などの相  
談)、専門医師による心の健康相談も  
予約制で行っています。

## 3 歳児 健診

日時・場所 20日(金) 12時50分  
13時50分・あいぱく光  
内容 身体計測、歯科健診、小児  
科診察、栄養相談、歯科相談、保健  
相談など  
持参物 母子健康手帳、健康診査  
票(事前に配布)、尿少量

## 離乳食教室

日時・場所 18日(木) 13時~15時  
(受付13時30分まで)・あいぱく光  
対象 3~4か月児とその保護者  
内容 離乳食の話、育児相談、身  
体計測など  
持参物 母子健康手帳、ご案内用紙

## 母親教室

日時・内容 2月13日(金)・おっぱい  
育児の話/2月19日(木)・出産の準備  
妊婦体操/2月24日(火)・妊娠中の栄  
養、調理実習/3月7日(土)・家族学  
級、沐浴実習/3月12日(木)・歯科の  
話、妊婦交流会 いずれも9時30分  
11時30分(2月24日は13時まで)  
場所 あいぱく光

持参物 母子健康手帳、ご案内用  
紙、調理実習代200円、2月24日  
および3月7日はエプロン、3月12  
日は使用中の歯ブラシ  
2月19日は体操のできる服装でお  
越しください。  
2月6日までに電話でお申し込み  
ください。



## 休日診療所のお知らせ

診療科目 / 内科系・外科系

診療時間 / 9時~17時

電話番号 / 0833(74)1399

2月の診療日 / 1日(日)、8日(日)、11日(祝)、  
15日(日)、22日(日)

外科系で1日(日)は皮膚科、22日(日)は眼科の  
医師が診療します。

受診の際は、必ず健康保険証、お薬手帳  
をお持ちください。



場所：総合福祉センターあいぱく光  
車出入口から入ってすぐ左

からだ元気

ヘルシーメニュー

旬の食材「カブ」を使って  
ビタミンCが豊富で、でんぷん分解酵素ジアスターゼが含まれ、疲れた胃腸を整えてくれます。  
春の七草「すずな」として親しまれています。



カブの酒かす煮

材料：4人分（調理時間約30分）

カブ...50g 米のとぎ汁...600cc レンコン...30g  
キヌサヤ...少々 厚揚げ...50g ニンジン...50g  
ゴボウ...30g エリンギ...2本 こんにゃく...50g  
ごま油...大さじ1 A【だし...450cc 酒...50cc  
みりん...50cc】 しょうゆ...大さじ1 酒かす...  
50g 白みそ...小さじ2 塩...少々

#### 作り方

カブの皮をむき、食べやすい大きさに切る。鍋に米のとぎ汁を入れ、カブにくしが通るぐらいの軟らかさになるまで中火で下ゆでし、軽くぬるま湯でゆすぐ。とぎ汁を使うと、カブが白く仕上がり、あくもよく抜ける。皮をむいたニンジン、レンコン、ゴボウと、エリンギ、厚揚げ、こんにゃくを食べやすい大きさに切る。

鍋にごま油を熱し、の具材（厚揚げ以外）をいためる。油がまわったら、Aを加え、あくを取りながら中火で煮る。具に火が通ったら、の下ゆでしたカブ、厚揚げ、しょうゆを加え、弱火で3分程煮る。酒かすをラップでくるみ、電子レンジで30～60秒温め、溶けやすくする。すり鉢に酒かすと白みそ、の鍋の煮汁50ccを入れ、よくすりあげる。鍋にを少しずつ入れ、味をみながら塩を加えて味を調える。器に盛り、塩ゆでしたキヌサヤを添える。

#### 1人分栄養価

エネルギー158kcal たんぱく質5.8g 脂質4.8g  
カルシウム52mg 食塩相当量0.8g

（周防地区食生活改善推進員）

あなたの健康

応援します。



問合せ 光総合病院  
0833(72)1000 FAX0833(72)6018  
Eメール hikari@hospital.city.hikari.lg.jp

## 肝炎ウイルスについて

肝臓は「沈黙の臓器」といわれるほど我慢強い臓器で、肝臓病の初期にはほとんど症状はありません。そのため病気になっていてもなかなか気付かず、症状が現れたときには肝臓が「肝硬変」や「肝臓がん」のように深刻な状況になっているケースも多く見られます。

肝臓病といえばアルコールが原因と思われるかもしれませんが、アルコール以外には肝炎ウイルス、肥満、薬剤なども肝臓病の原因となります。現在わが国では、B型肝炎ウイルスやC型肝炎ウイルスが肝硬変や肝臓がんの一番の原因となっています。そのためB型肝炎ウイルスやC型肝炎ウイルス感染者を早期に発見し、治療を行う必要があります。

B型肝炎ウイルスは、家族にB型肝炎患者のいる方、C型肝炎ウイルスは、1992（平成4）年以前に輸血を受けた方、大きな手術を受けた方、血液凝固因子製剤を投与された方、長期に血液透析を受けている方、臓器移植を受けた方、薬物濫用者、入れ墨をしている方、ボディピアスを施している方、過去に健康診断などで肝機能異常を指摘されているが肝炎ウイルス検査を受けたことのない方などが、感染の可能性が一般より高いと考えられています。

過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない方は、山口県が実施する「緊急肝炎ウイルス検査（無料）」があります。実施期間は平成21年3月31日までですので、感染が不安な方は検査を受けることをお勧めします。



（光総合病院 消化器内科 谷川幸治 医師）