

9月24日～30日は結核予防週間です

日本は、まだ年間1万人以上が結核に罹患する「中まん延国」です。

結核は昔の病気ではありません

- 結核は、今でも年間1万人以上の新しい患者が発生し、約2千人が命を落としている日本の主要な感染症です。
- 結核を発症しても、早期に発見できれば、本人の重症化を防げるだけでなく、大切な家族や友人等への感染拡大を防ぐことができます。
- 早期発見のためには、早めに医療機関を受診すること、定期的な結核健診の受診が必要です。



結核の感染

- 結核の症状（長引く咳、たん、微熱、体のだるさなど）には特徴的なものがなく、早期には目立たないことが多いため、とくに高齢者では気づかないうちに進行してしまうことがあります。
- 結核が進行すると、咳やくしゃみなどによって、空气中に結核菌が飛び散るようになります。その結核菌を吸い込むことにより周りの人に感染が広がります（空気感染）。
- 結核と診断されても、治療を始めれば1～2ヶ月で周りの人に感染させることはなくなり、6ヶ月～9ヶ月の治療期間、医師の指示どおり毎日きちんと薬を飲めば治ります。

早期発見・早期治療が大切！

- 咳やたんが2週間以上続く、微熱や倦怠感（体のだるさ）が続く場合は、結核の可能性があります。早めに医療機関を受診しましょう。
- 自治体等で実施している結核の定期的健康診断を受けることは、結核の早期発見につながります。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

内部被ばく検査のご案内

町民の皆さまを対象に、内部被ばく検査を実施しています。検査を希望される場合は、ご予約が必要です。事前に保健センターへお申込みください。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

休日などの診療医療機関

施設名	高野病院	馬場医院
所在地	下北迫字東町214	下浅見川字広長100-6
電話番号	☎0240-27-2901	☎0240-27-2231
診療日	9/4(日)、9/23(金)、9/25(日)、10/9(日)	9/11(日)、9/18(日)、9/19(月)、10/2(日)
診察時間	午前9時～午後3時	午前9時～午後3時

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

心の相談会

様々な心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

2日前までにご予約ください。

日時：令和4年9月14日(水)
午前10時～正午
場所：広野町 保健センター
問 ☎0240-27-3040

毎月17日は減塩の日！

7月に総合検診を受診された方は、お手元に結果が届いていると思います。

「血圧」や「推定食塩摂取量」の結果をよく見てみましょう。血圧上昇の要因の1つは「塩分の過剰摂取」です。



おいしく減塩するコツを理解して、1日6g未満の塩分摂取をめざしましょう！

①食塩やしょうゆ、みそなど調味料の塩分だけでなく、漬け物や佃煮、練り製品、ハムや干物など加工食品の塩分も含まれます。食品に含まれる塩分もしっかり意識して、食事をとりましょう。

②塩分の排出を促す作用があるカリウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。カリウムは緑黄色野菜や果物、海草類、豆類やイモ類などに多く含まれています。特に血圧が高めの方は、これらの食品を意識して食べるようにしましょう。

食改さんのおすすめレシピ vol.6

豚肉と野菜の甘酢炒め

- 材料（4人分）
豚小間切れ肉…240g
もやし…100g
にんじん…100g
しいたけ…2枚
ピーマン…2個
サラダ油…大さじ1
【A】
酒…大さじ1
水…大さじ1
しょう油…大さじ1/2
片栗粉…大さじ2
【B】
酢…大さじ3
しょう油…小さじ2
鶏がらスープの素…小さじ1
砂糖…大さじ2
片栗粉…大さじ1/2

- 作り方
①ボウルにAを混ぜ合わせ、豚肉を加えて絡めておく。
②にんじんは皮ごと短冊切り、ピーマンは1cm幅程度の細切り、しいたけは軸を切り落とし、薄切りにする。軸も細切りにして使用。
③フライパンに油を熱し、①の豚肉を入れ、両面焼き色が付く程度に焼き、いったん取り出す。
④肉を取り出したフライパンににんじんを入れて炒め、火が通ってきたら、しいたけ・ピーマン・もやしを加え炒め、野菜がしんなりしてきたら、肉を戻し入れて混ぜる。
⑤混ぜ合わせたBを加え、全体に絡んだら火を止めて完成。

ひとこと 油で揚げない時短レシピの減塩食です



エネルギー 216kcal / 塩分 0.3g

毎月17日は「減塩の日」
毎月19日は「食育の日」

厚揚げとオクラの揚げ浸し

- 材料（4人分）
厚揚げ…200g
オクラ…4本
みょうが…4本
【A】
めんつゆ…大さじ1と1/2
水…大さじ1と1/2
おろししょうが…小さじ1

- 作り方
①オクラはヘタを切り、一口大の斜め切りにする。厚揚げは食べやすい大きさに切る。
②フライパンを熱し、オクラと厚揚げを入れ、こんがり焼き色がつくまで焼く。
(炒めるのではなく焼くので、少しほったらかしにして焼き色を付ける)
③ボウルにAを混ぜ合わせ、千切りしたみょうがと②の厚揚げとオクラを入れ絡め器に盛りつける。

ひとこと たんぱく質も野菜も一緒に摂れる副菜レシピ 食欲のないときはさっぱりとした栄養満点レシピ



エネルギー 82kcal / 塩分 0.4g