



岡田サト卫さん (中村)

あっさり豆腐

年々生活習慣病が増えています。その予防として、毎日の食生活が大きく関係しています。

食べ物には病気を予防し、健康な体をつくる効用があります。これからでも遅くありません。塩分の摂りすぎに気をつけ、たんぱく質、繊維質を十分にとり、脂肪を控え、バランスよく栄養をとり、カロリーのとりすぎに注意して、生活習慣病にならないよう気をつけましょう。

<材 料> 4人分

- ・砂 糖 適量
- ・木綿豆腐 2丁
- ・しょう油 大サジ2
- ・かつお節 10g
- ・卵 2コ

<作 り 方>

- ①豆腐を絞ってつぶし、豆腐の水気が無くなるまで根気よく炊る。
- ②砂糖、しょう油、かつお節を入れて味付けをする。
- ③そこへとき卵を入れ、カラッと なるまでよく炊る。

保健婦だより

結 核

過去の病気



かつて「国民病」といわれたほど、患者・死亡者とも多かった結核ですが、国を挙げての結核対策が功を奏し、わずか40年の間に急速に減少しました。しかし、結核は依然として伝染病のトップで、死亡者数は全国で3千人以上、新登録患者数も4万人以上にのぼります。結核患者の年令をみると、戦後は若年者が多かったのに比べ、現在は中高年者が大半を占めています。中高年者で結核を発病する人は、その大部分が、若い頃に結核菌に感染し、それが長い間体内で眠っていて、60、70才頃になって突然目を覚まし、活動し始めるのです。そのきっかけを与えるものとして、年をとって体力や病気に対する抵抗力が落ちたり、糖尿病になったり、強いストレスを感じたとき（例えば配偶者の死）など免疫力が低下したときがあげられます。



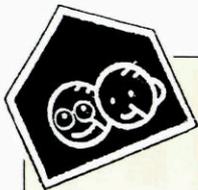
結核は発病するとかぜ様症状がよくでて1〜2週間続きます。いったんよくなりませんが、しばらくすると再び同じような症状がくり返され、その度に症状が悪化してきます。こうした結核を早期発見するために検診は極めて有効で、同時に肺ガンも見つけることが可能です。町では11月20日に下記の

検診会場及び時間

月 日	時 間	会 場
平成9年 11月20日 (木)	8:30~8:40	滝坂 (藤井商店前)
	8:50~9:10	上地区健康管理センター
	9:20~9:40	上中小野集落センター
	9:50~10:10	湯免ふれあいセンター
	10:20~10:50	三隅町役場
	13:10~13:30	野波瀬漁協 (旧市場)
	13:40~14:10	豊原コミュニティセンター
	14:20~14:40	小島漁村センター前
	14:50~15:10	三隅勤労者スポーツセンター
	15:20~15:40	沢江公会堂

とおり胸部レントゲンの検診を行います。今年度まだ受けられない方は、ご都合のよい会場にお越し下さい。

介護用品紹介コーナー



快適なトイレとは

- 立ち上がりが楽な洋式便器
- 利き手側にL字の手すりが効果的