

診療所だより



煤ヶ谷診療所
平山医師

医療機関の適切な
受診について

清川村の皆さん、こんにちは。今月は平山が担当します。

今月は、医療機関の受診にあたって、皆さんの健康を守るために大切なことについて、お話します。

まず医療機関を受診する際は、お薬手帳を必ず持参し、市販薬や健康食品も含めて、飲んでいる薬を教えてください。お薬から分かる情報は診察に重要ですので、ご協力をお願いいたします。

また同じ症状で複数の病院を受診することは避けましょう。同じ検査を何度も受けたり、似

たような薬を重複して処方されることがあります。これではかえって身体に負担となってしまいます。時には経過を観察することで、症状の変化から正確な診断につながることもあります。焦らずに、一つの医療機関で継続して診てもらうことが大切です。まずは身近な医療機関で相談し、必要に応じて大きな病院を紹介してもらいましょう。

ただし急激な胸の痛み、呼吸困難、意識障害など緊急性が高い症状の場合は、直接大きな病院の救急外来を受診してください。受診に迷ったときは「#7119」に電話をかけると、専門家に相談をすることができます。大きな病院での治療が終了した後は、かかりつけの医療機関で、継続的なフォローを受けることで、安心して日常生活を送ることができます。

**今月の休診日：10月4日(土)、
10月18日(土)、10月29日(水)**

問 県立煤ヶ谷診療所 ☎(288)1352

清川村健康増進食育サポーター

もみじ会

かんたん 健康レシピ

りんごパイ

材料：2人分

- ・りんご.....1個
- ・砂糖.....大さじ1
- ・シナモン(あれば).....少々
- ・春巻きの皮.....4枚
- ・A小麦粉.....大さじ1
- ・A水.....大さじ1
- ・バター.....大さじ1
- ・ミントの葉.....適量

おすすめポイント

- バターの香りがおいしさを引き立てます。
- 焦がさないように注意してください。



栄養成分表示(一人分)	エネルギー	220kcal
	タンパク質	2.5g
	脂質	6.8g
	炭水化物	42.0g
	食塩相当量	0.4g

作り方

- ① りんごは皮をむき、6つになるよう放射状に切り、さらに4つに切る。ボウルにりんごと砂糖を混ぜて、鍋でしんなりするまで煮る。
- ② ①の具を皮の手前1/3位の中央にのせ、春巻きのように包む。最後の部分に混ぜ合わせたAを塗る。
- ③ フライパンを火にかけ、バターを入れ溶けだしたら、②を並べ弱火で両面をきつね色に焼く。皮がパリっとしたら火を止めて器に盛る。
- ④ 最後にミントの葉を添える。



問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861

清川村健康増進食育サポーターもみじ会

食育アドバイザーとして、地域の健康づくりをサポートするボランティアです。