

※新型コロナウイルス感染症の状況により、イベントなどが中止または延期となる場合もあります。実施の有無については、お問い合わせください。

地域保健課 ☎337-3125 ☎337-3126

とき	ところ
4月6日(木)	弁天苑
4月20日(木)	松寿苑
4月27日(木)	松南苑
5月2日(火)	新町福寿苑
5月10日(火)	つるかめ苑
5月18日(火)	恵寿苑
5月23日(火)	天美荘
5月25日(木)	高見苑

地域の各老人福祉センターを保健師や看護師などが巡回しながら血圧測定をしたり、健康のワンポイントアドバイスをしています。お気軽にお立ち寄りください。

【時】所 左表参照、午後1時30分～2時30分 【対】 60歳以上の市民

【問】 地域保健課

巡回健康相談



健康ガイド 松原中央病院 (阿保1丁目) 院長 木野博文

高齢化とともに心不全が増えています

近年、社会の高齢化に伴って心不全の患者さんが増加しています。心不全とは、心臓のポンプ機能が障害されて、だんだんと悪くなっていき、生命が縮まる病気です。心不全の症状には、血圧低下、倦怠感、動悸、息切れ、足のむくみ、体重増加などがあります。心不全の原因として、高血圧、冠動脈疾患、糖尿病、心臓弁膜症、肥満、加齢などがあります。心不全は、胸部レントゲン、心電図、血液検査などを行い、さらに心臓超音波検査を行うことによって原因や重症度を判断し、治療方針を決定します。

心不全の治療は、まずは生活習慣の改善(体重を減らす、塩分を抑える、アルコールを抑えるなど)を行い、効果がなければ薬による治療を行います。近年、色々な新しい薬が開発されており、今までなら良くなかった心不全も改善する可能性があります。薬以外の治療として、冠動脈疾患に対する治療、心臓弁膜症の治療、不整脈の治療、人工心臓や心移植などがあります。特定の心臓弁膜症に対してはカテーテルでの治療が始まり、体力のない高齢者でも受けることが出来ます。

心不全は早期からの介入と治療により重症化を遅らせることが出来ますので、少しでも上記の症状があれば医師に相談して下さい。

♥ 献血にご協力を

【時】【所】

- 河内松原駅前
4月11日(火)
午前10時～午後4時30分
- 大阪中河内農協三宅支店前
4月16日(日)
午前10時～正午、午後1時～4時

※400ml献血のみ

【問】松原市社会福祉協議会
(☎333-0294)



ヘルスメイト
(松原市食生活改善推進員)
がおすすめ!

今月のレシピ
ごはんを美味しく
食べよう

【問】地域保健課

おにぎらず
【食事バランスガイド】
主食1.5SV 副菜1SV
主菜1SV

食事バランスガイド
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

材料 (4人分) 焼きのり4枚、ご飯600g(茶碗4杯)、コーン缶20g、塩少々、ミニトマト8個、具材A(ハム2枚、レタス20g)、具材B(さやいんげん10g、ツナ缶80g、マヨネーズ小さじ1、こしょう少々)

作り方 ①ハムは十字に4等分に切る。レタスは挟みやすい大きさにちぎる。②塩ゆでし、5mm幅に切ったさやいんげん・ツナ・マヨネーズ・こしょうを混ぜる。③ご飯にコーンと塩を混ぜる。④ラップをし、焼きのり→茶碗半分のご飯→具材(AまたはB)→茶碗半分のご飯の順にのせる。このときご飯はのりの真ん中に広げる。⑤四方をラップごと抑え包み、のりがなじんだら半分に切る。盛り付けてミニトマトをそえる。

野菜たっぷり料理は「まったら愛っ娘～松原育ち～」で検索！
毎月市Facebookでも配信中！