

とき	ところ
令和5年	12月7日(木) 弁天苑
	12月14日(木) 松南苑
	12月21日(木) 松寿苑
令和6年	1月10日(水) つるかめ苑
	1月16日(火) 新町福寿苑
	1月18日(木) 恵寿苑
	1月23日(火) 天美荘
	1月25日(木) 高見苑

地域保健課

2時30分【対】60歳以上の市民【問】

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。

巡回健康相談



骨粗しょう症検診のご案内

【時】令和6年1月29日(月)
【所】市立保健センター
【内】骨密度測定
【対】満40・45・50・55・60・65・70歳の女性市民
【申】【問】地域保健課※定員になりしだい締め切ります。

♥ 献血にご協力を

【時】【所】12月29日(金)
河内天美駅前
午前10時～午後4時
※400ml献血のみ
【問】松原市社会福祉協議会
(☎333-0294)



いわくら内科クリニック
(松ヶ丘1丁目)
院長 岩倉 研二

带状疱疹(たいじょうほうしん)について

最近、带状疱疹の名前をテレビなどで知られた人も多いかと思います。带状疱疹は、体内に潜伏していた水ぼうそうのウイルスが、免疫力が低下した際に再び暴れだして発症します。

水ぼうそうにかかった人は、だれでも带状疱疹を発症する可能性があり、50歳を過ぎると発症する危険性が高くなって、80歳までには約3人に1人が带状疱疹を発症するとされています。

带状疱疹を発症すると、チクチク、ピリピリした痛みを感じた後、数日経ってから、痛みを感じたところに水ぶくれを伴う赤い発疹が帯状に現れるようになることが多く、夜も眠れなくなるぐらい痛みが強くなることもあります。皮膚の症状が治ると痛みは消えることが多いのですが、ウイルスが神経を強く傷つけてしまうと、痛みが長期間続く場合があります。

治療法としては、抗ウイルス薬を使った治療が中心で、重症化させないためには、なるべく早く治療を開始することが大事です。痛みの伴う発疹に気づいたら、症状が軽くても早めに皮膚科や内科を受診するようにしましょう。

带状疱疹を予防するには、十分な休息を取ることや、疲労やストレスのない規則正しい生活を送って免疫力を維持することが大事です。また、50歳以上の人は、予防接種を受けることができますので、希望される人は、かかりつけ医や医療機関に相談してみましょう。



えびとじゃがいものグラタン

【食事バランスガイド】
副菜3SV 主菜1SV
乳製品2SV

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

【材料】(4人分) じゃがいも520g、A(塩小さじ2/3、こしょう少々)、小麦粉大さじ4、牛乳320ml、えび12尾、しめじ120g、ブロッコリー80g、スライスチーズ60g、バター大さじ1 **作り方** ①じゃがいもはしっかり洗い、皮のまま電子レンジ(600w)で7～8分程加熱し、途中で天地を返して火を通し、熱いうちに皮をむいて粗くつぶし、Aを加え混ぜて器に入れる。②小麦粉は牛乳とよく混ぜて①の上に流し入れざっくり混ぜる。③えびは殻と背わたを取る。しめじは石づきを取り、小房にほぐす。ブロッコリーは小房に分ける。④②の上に③の材料をのせる。スライスチーズはちぎって散らし、バターをのせてオーブントースターで焼く。



野菜たっぷり料理は「まったら愛っ娘～松原育ち～」で検索！
毎月市ホームページでも配信中！

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

