



上下水道

水道管の凍結にご注意を

この時期、厳しい冷え込みから水道管の水が凍って出なくなったり、破裂して水漏れが発生する恐れがあります。早めに水道管の点検を行って、凍結などの防止に備えましょう。

凍結しやすい水道管

屋外で水道管がむき出しになっているもの、風当たりの強いところにあるもの。

凍結を防止するには

水道管に、布か発泡スチロールなどの保温材を巻き、その上にビニールテープを巻いて保温する。

もし凍結したときは

自然に溶けるのを待つか、水道管をタオルなどで覆い、上からぬるま湯を徐々にかけてゆっくり溶かす。熱湯を直接かけると水道管が破裂することがありますので、くれぐれもご注意ください。

もし破裂したときは

止水栓を止めて、松原市のホームページに掲載している松原市指定給水装置工事業者に修理を依頼してください。

【問】上下水道管理課



健康

藤井寺保健所からのお知らせ

【無料】HIV・梅毒即日検査 ※結果は1〜2時間後／精神科医・精神保健福祉相談員によるこころの健康相談／医療機関に関する相談

うらの在宅クリニック(天美東7丁目)
院長 浦野順平

訪問診療をご存知ですか

訪問診療とは、病院や診療所への通院が難しい患者さんを対象に、医師が患者さんのご自宅に訪問し、計画的に診察や検査、投薬、健康相談や療養指導を行うことです。体調が悪いときに臨時で医師がご自宅に向く往診と違い、訪問診療は定期的に診察を行います。

日本は超高齢社会を迎え長期療養を必要とする患者さんが増えてきました。これまでは病院や施設で療養することが多かったですが、自宅療養のニーズが高まり訪問診療を利用される患者さんも増えてきています。

訪問診療では住み慣れたご自宅で療養生活を送ることができ、通院や入院の負担や不安が解消されます。診察や薬の処方だけでなく、採血や心電図、超音波検査等の各検査も行うことができます。また、点滴投与やCVポート、胃瘻、尿道カテーテル、在宅酸素療法、人工呼吸器の管理、麻薬を用いた疼痛コントロールもご自宅で行うことができます。

訪問診療のみでできる検査や治療法には限度がありますが、難病などで専門的な診療を希望される場合は、専門病院と連携することで訪問診療と専門診療の併用が可能になります。

認知症により通院が難しい人から神経難病、慢性心不全、肺気腫、癌末期の人まで多くの患者さんが訪問診療を利用しながらご自宅で有意義な時間を過ごされています。

通院が困難になってきている患者さんは、ご自身やご家族との時間を大切にできる訪問診療を検討されてはいかがでしょうか。

【有料】水質検査／腸内細菌検査／ぎょう虫卵検査

【備】日時・費用など詳細はホームページをご覧ください。【問】☎072-955-4181(代表) ※市外局番からおかけください。藤井寺市藤井寺1-8-36



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



いなりメンチ

【食事バランスガイド】

副菜1SV 主菜2SV

乳製品1SV

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

【材料】(4人分) 油揚げ4枚、玉ねぎ100g、サラダ油小さじ1/2、A(パン粉・牛乳各大さじ2、カレー粉小さじ2、塩小さじ2/5、こしょう少々)、合いびき肉240g、モッツアレラチーズ80g、レタス(千切り)240g、人参(千切り)20g、B(ポン酢大さじ2、からし小さじ2)

【作り方】①油揚げは半分に切り、袋にする。②玉ねぎは粗みじん切りにして耐熱容器に入れサラダ油を加えて混ぜ、ラップをかけ電子レンジ(600w)で40秒加熱する。③②にAを加えて混ぜる。粗熱が取れたらひき肉を加えて、粘り気が出るまでよく混ぜる。④モッツアレラチーズを8等分し、8等分に③で包み、①に詰めて爪楊枝でとめる。⑤トースターで15分、カリッとするまで焼く。(途中上下をかえす)⑥爪楊枝を抜いて器に盛り、レタス・人参を付け合わせ、Bのたれを添える。



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



【問】地域保健課