



女性の運動教室

自分に合った運動習慣をみつけて  
 ませんか。

【時】3月7日(休)午後1時30分～3時  
 (受付時間午後1時10分～30分)【所】  
 市立保健センター【内】講話、運動  
 実技、血圧測定【講】大谷恵子さん(健  
 康運動指導士)【対】おおむね18歳以  
 上65歳未満の市民(女性限定)【定】先  
 着15人【持ち物】タオル、お茶【服装】  
 動きやすい服装(ジーンズ・スカー  
 ト不可)・シューズ【問】地域保健課

巡回健康相談

お気軽にお立ち寄りください。  
 【時】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

とき	ところ
2月1日(休)	弁天苑
2月15日(休)	松寿苑
2月22日(休)	松南苑
3月5日(火)	新町福寿苑
3月6日(火)	つるかめ苑
3月21日(休)	恵寿苑
3月26日(火)	天美荘
3月29日(金)	高見苑

**健康**  
ガイド

いわま外科・内科クリニック(上田5丁目)  
院長 岩間密

### 食道がんってご存知ですか?

がんは早期発見・早期治療が大切な病気です。松原市では肺がん・胃がん・大腸がん・前立腺がんなどに対しがん検診事業が行われていますが、食道がんという病気をご存知でしょうか。

そもそも、食道とは口から入った食物を胃の中まで運ぶ臓器であり、頸部(くび)・胸部(むね)・腹部(おなか)の3つの領域にわたって位置しています。また、胸部食道は心臓や気管、大動脈などの生命維持装置と接しています。

食道がんはがん罹患数(2020年)で男性の4%(7位)、女性の1%(17位)ではありますが、他のがんに比べて進行が早く、生活が著しく制限されるようなさまざまな症状を伴い、進行がんに対する治療は身体に大きな負担を必要とします。比較的早期の段階からリンパ節転移を来しやすく、進行度に応じ内視鏡治療・手術・放射線・化学療法(抗がん剤)などの治療が必要ですが、早期発見できれば根治(完全に治る)が十分に得られます。

食道がんの特徴は、

- ・男性に多い(男:女=5.4:1)
- ・60代～70代に多い
- ・飲酒と因果関係が強い
- ・喫煙と因果関係が強い

特に、お酒を飲むとすぐに赤くなる人、もしくはかつてそうだった人は食道癌の発生する危険性が高まることが報告されています。

食道がんの早期発見には上部消化管内視鏡検査(胃カメラ)が非常に有用です。松原市の胃がん検診では2年に1回胃カメラを受けることが可能です。気になる症状がない人も積極的に検診を受けていただき、早期発見・早期治療を目指しましょう。

### 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

【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

### 献血にご協力を

【時】2月26日(月)  
 午前10時～正午  
 午後1時～4時30分

【所】松原市役所  
 ※400ml献血のみ

【問】松原市社会福祉協議会  
 (☎333-0294)

ヘルスマイト  
(松原市食生活改善推進員)  
がおすすめ!

焼き鮭の  
ヨーグルト味噌風味

【食事バランスガイド】  
副菜 1SV 主菜 2SV

**材料** (4人分) 甘塩鮭4切れ、酒大さじ1と1/3、A(プレーンヨーグルト大さじ2、味噌・砂糖各小さじ1)、れんこん小1節、長いも120g、ししとう12本、塩少々、サラダ油小さじ2

**作り方** ①鮭は酒をふりかけてしばらく置く。Aを混ぜ合わせておく。②れんこんは3mmのいちょう切り、長いもは一口大に切り、それぞれ電子レンジで加熱する。(600wで2～3分、様子をみながら加熱時間は調整する) ししとうはへたを切り包丁で切り込みを1か所入れる。すべて合わせて塩を加えて混ぜる。③①の鮭の水分をキッチンペーパーで拭き取り、フライパンで両面をふつくと色よく焼く。④別のフライパンにサラダ油を熱し②を炒め、少量の酒(分量外)を加え蓋をして蒸し焼きにする。⑤器に③④を盛り付けて食べる直前にAのソースをかける。

【問】地域保健課

食事バランスガイド  
[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)

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