情報 Information Plaza ひろば

健康

令和5年度高齢者肺炎球菌の予防接種について

令和5年度接種の対象者でまだ接種がお済みでない人は、期間内の接種をお勧めします。

【時】3月31日㈰まで**【対】**65歳と70歳以上の一度も助成を受けていない人※事前申請が必要です。ただし、65歳の一般家庭の人は申請不要です。**【助成額】**4500円※生活保護世帯の人は全額助成。**【問】**地域保健課

健康ガイド

吉村病院（別所7丁目）
院長　髙橋清武

睡眠時無呼吸症候群　大きないびきは危険信号？

「いびきがひどい」「寝ている最中に呼吸が止まる」「日中の眠気がひどい」こういったことを指摘されたり自覚したりすることがあるのなら、それは睡眠時無呼吸症候群かもしれません。

睡眠時無呼吸症候群は睡眠中に呼吸が止まってしまう病気です。いびきや日中の眠気などの症状だけでなく、身体にさまざまな悪影響をもたらします。いびきや日中の眠気の他にも起床時の頭痛、起床時の喉の乾き、疲労感、不眠などの症状を自覚することがあります。

また、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は睡眠時無呼吸症候群に合併しやすいため、睡眠時無呼吸症候群が隠れていないかを調べたほうが良いかもしれません。生活習慣病がある人は、過食、アルコール多量飲酒、運動不足、肥満など、睡眠時無呼吸症候群の危険因子が隠れていることも多いです。

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中の呼吸状態を検査することで診断することができます。最近は自宅で出来る簡易検査も行われるようになってきました。

「大きないびきと睡眠時の呼吸停止」や「日中の過度な眠気」に心当たりがある人は、一度病院を受診することをお勧めします。

献血にご協力を

【時】3月24日㈰
午前10時～午後4時
【所】市立保健センター
※400ml献血のみ
【問】松原市社会福祉協議会
（☎333－0294）

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（下記QRコード）をご覧になるか、お問い合わせください。
【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

【問】地域保健課

エビバーグのホワイトソース

【食事バランスガイド】
副菜1SV　主菜2SV
乳製品0.5SV

材料（4人分）ブラックタイガー8尾、鶏ひき肉160g、A（玉ねぎ2/3個、しいたけ4個、パセリ8g）、B（小麦粉大さじ2、卵1個、塩・こしょう各少々）、牛乳150ml、C（小麦粉・バター各大さじ2/3）、D（固形スープの素1/2個、酒大さじ1/2）、サラダ油大さじ1、サニーレタス80g、ミニトマト8個

作り方 ①エビは背ワタと尾を取る。4尾は縦半分に切り、残りはみじん切りにしてたたく。②ひき肉にエビのみじん切りとAのみじん切り、Bを混ぜ4個の小判形にし、片面に縦切りのエビを2切れずつのせて形を整える。③牛乳は電子レンジ500wで1分30秒加熱する。Cは1分加熱して混ぜ牛乳を少しずつ加えてさらにDを加え1分加熱する。④フライパンに油を熱し、②の両面を焼く。レタス、トマトと一緒に器に盛り付け、エビバーグに③のソースをかける。

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

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！**