

【対】〈定期接種〉松原市に住民票がある小学6年生から高校1年生相当の女子へキャッチアップ定期接種松原市に住民票がある平成9年4月2日から平成20年4月1日生まれの女子へキャッチアップ任意接種松原市に住民票がある平成7年4月2日から平成9年4月1日生まれの女子※キャッチアップ定期・任意接種は過去に3回接種が完了していない人が対象となります。また、助成期間は令和7年3月末までとなっております。接種完了までに6カ月かかりますので、お早めに接種してください。【備】実施医療機関へお問い合わせの上、「母子健康手帳」及び「マイナンバーカード」など住所がわかるものを持参し接種してください。【問】地域保健課

子宮頸がん予防ワクチン接種費用の助成について



松原徳洲会病院(天美東7丁目)
院長 吉田 毅

大動脈瘤破裂と急性大動脈解離

突然死の原因として大動脈瘤破裂や急性大動脈解離という病気がよく報道でみられるようになりました。昨年2月に亡くなった笑福亭笑瓶さんは記憶に新しいところです。

大動脈瘤と急性大動脈解離では同じ大動脈が破裂する病気ですが別の病気です。大動脈は心臓から出る太い血管で、約3センチの太さです。胸の真ん中を上方に向かい左後方へ弓形に曲がり、背骨の左側を通り、横隔膜を通りすぎるとほぼ椎体の前を通り腰のあたりで二股に分かれます。この大動脈が瘤のように太くふくらんでいるのが大動脈瘤です。徐々に大きくなり、風船のように破裂します。大動脈瘤破裂です。大動脈瘤があるだけでは症状はありませんので、人間ドックなどでCTやエコーをして見つかる場合や、他の病気で病院へ行ったときに見つかることがほとんどです。

一方大動脈解離は突然大動脈の血管壁が裂ける病気です。予感ができません。検診でもみつきりません。また誰がなってもおかしくないのが脳卒中などの突然起こる病気と一緒にあります。なりたくありませんね。

予防の第一は血圧管理です。突然死を防ぐ第一歩は血圧管理です。上の血圧(収縮期血圧)を120以下にしましょう。食事では塩分制限、適正な体重維持。血圧と体重は自宅で簡単に測定できます。それでも血圧が高ければ薬が必要です。かかりつけ医とよく相談して突然死の予防に努めてください。

後期高齢者医療 歯科健診・健康診査の実施について

▶問合せ 大阪府後期高齢者医療広域連合 給付課(☎06-4790-2031)、医療支援課

後期高齢者医療 歯科健康診査 について

4月下旬から5月上旬にかけて「歯科健診のお知らせ」をお送りします(年度途中で新たに75歳になる人には、誕生月の翌月にお送りします)。

年度中(翌年3月末まで)に1回、無料で受診できます。歯科医院へ事前にお問い合わせの上、被保険者証を忘れずにご持参ください(歯科健診に受診券はなく、被保険者証のみで受診できます)。

後期高齢者医療 健康診査 について

4月下旬から5月上旬にかけて「健康診査受診券」をお送りします(年度途中で新たに75歳になる人には、誕生月の翌月にお送りします)。

年度中(翌年3月末まで)に1回、無料で受診できます。医療機関へ事前にお問い合わせの上、受診券と被保険者証を忘れずにご持参ください。

ただし、以下に該当する人は、歯科健診及び健康診査の対象外となります。

- ①病院または診療所に6カ月以上継続して入院中の入
- ②特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、養護老人ホーム、障害者支援施設などの施設に入所または入居している人

ヘルスメイト
(松原市食生活改善推進員)
がおすすめ!



鮭のサルサマリネ

【食事バランスガイド】
副菜2SV 主菜2SV
果物0.5SV

材料 (4人分) 鮭4切れ、塩・こしょう各少々、片栗粉大さじ2、トマト2個、玉ねぎ1/2個、ピーマン2個、オレンジ2個、A(酢大さじ2、塩小さじ1/2、タバスコ小さじ1、オリーブオイル大さじ2)、油適量

作り方 ①鮭は2~3等分に切る。塩・こしょうで下味をつけて、片栗粉をしっかりとまぶす。②トマトは1.5cm角に切る。玉ねぎは薄切りにし、水にさらしてしっかりと水気を切る。ピーマンは薄切りにする。オレンジは皮をむいて小房にする。③ボウルにAと②を合わせて混ぜる。④フライパンに少し多めの油を熱し、①を並べて両面を色よく揚げ焼きにする。油を切って③に加え、ざっくり混ぜ味がなじむまで漬けて、器に盛る。

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「まつたら愛っ娘〜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