

7262
 FAX 06・6944・
 06・6944・8224、
 06・6944・8224、



大阪府では、府民の健康を守るため、健康増進法や大阪府受動喫煙防止条例に基づき、望まない受動喫煙を生じさせない環境づくりを進めています。2025年4月に大阪府受動喫煙防止条例は全面施行され、現状、喫煙をしながら飲食が可能な飲食店の内、客席面積30㎡超の飲食店は「原則屋内禁煙」とたばこのルールが変わります。皆様も改めてルールをご確認いただき、望まない受動喫煙防止にご協力をお願いします。

飲食店のたばこのルールが
 変わります
 みんなで守ろう！たばこのルール




<p>あさぬま内科・循環器内科クリニック (北新町4丁目) 院長 浅沼舞</p>	<p>健康 ガイド</p>	<p>松原市歯科医師会</p>
<p>胸の違和感を見過ごしていませんか？</p> <p>「狭心症」や「心筋梗塞」がどのような病気かご存じですか？ 胸を押さえてうずくまったり倒れ込んだりするようなイメージを持たれる方が多いかもしれませんが、実際には「もやもやする」「ぐーっと押される感じ」「何ともいえない不快感」「チクチクする」など症状は多彩で、胸だけではなく肩、首などへ症状が波及する場合もあります。</p> <p>「狭心症」「心筋梗塞」はいずれも心臓への血流不足から症状が起こる病気です。「狭心症」は血管に狭い所があり血流が低下するもの、「心筋梗塞」は血管が詰まり血流が途絶えるものをいいます。前者は高速道路で速度制限が掛かっている状況、後者は事故渋滞で完全に止まってしまっている状況と例えられることもあります。</p> <p>心臓は「心筋」という特別な筋肉で出来ており、十分な血流が絶えず必要な臓器です。心臓への血流が途絶えると「心筋」は刻一刻と壊死が進んでいきます。治療が速い程に心臓が受ける障害を軽減することが出来ます。「狭心症」から「心筋梗塞」への進行も、適切な早期治療により防ぐことが出来ます。胸の症状を認めた時は「このくらいで…」と遠慮ならず、医療機関を受診いただければ幸いです。</p>	<p>噛み合わせと不定愁訴</p> <p>皆様は不定愁訴(ふていしゅうそ)という言葉をご存じでしょうか。「頭が重い」、「イライラする」、「疲労感がとれない」、「よく眠れない」など「なんとなく体調が悪い」という自覚症状があるが、原因となる病気は見つからない状態を指します。心身症や軽度のうつ病、適応障害などを患っている可能性もあります。あるいは自律神経失調症と診断されることも多いようです。これら原因不明の不定愁訴ですが、噛み合わせが原因となり引き起こされている場合があります。</p> <p>歯ぎしりや食いしばりは、寝ている間の下顎の位置が大きくなることで引き起こります。顎がズレた状態で長時間歯ぎしりや食いしばりをすると顎関節や顎関節内の軟骨を痛めてしまいます。それにより顎の痛みや頭痛を感じます。いわゆる顎関節症を発症します。朝起きた時に酷い肩こりを感じることもあります。この場合は就寝時にマウスピースを装着するなど、歯ぎしりや食いしばりの習慣を取り除く治療を行います。</p> <p>また「合わない入れ歯」を使用していることにより不定愁訴を引き起こすこともあります。入れ歯の噛む部分は多くの場合は樹脂の歯で作製します。長年使っているとすり減ってきます。左右両側とも減る場合もありますが、片方だけが減っている場合もあります。すり減った入れ歯で噛んでいると顎関節に負担がかかってきます。片方が減っている入れ歯だと顎がズレてきます。できれば新しい入れ歯に作りかえることをお勧めします。また、入れ歯を作りかえた場合、なかなか合わなかったり痛みがでることがあります。しかし粘り強く調整に通っていただき、噛み合わせを正しく調整してください。しっかり噛めるようにしてください。</p>	

ヘルスマイト
 (松原市食生活改善推進員)
 がおすすり!

今月のレシ
 ごはんを美味しく
 食べよう

【問】地域保健課



鮭と舞茸のオイル焼き

【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) 生鮭4切れ、A(酒大さじ2/3、塩小さじ2/3、こしょう少々)、長ねぎ60g、舞茸80g、B(だし汁大さじ4、しょうゆ・みりん各大さじ2/3)、とろけるチーズ4枚

作り方 ①鮭はAで下味をつける。②長ねぎは3~4cm長さに切り、縦に4等分して短冊に切る。舞茸は食べやすく小分けにする。③アルミホイルを1人分20cm角程度に切って広げ、長ねぎをのせ上に鮭をのせる。混ぜ合わせたBを全体にかけ上にチーズをのせ、舞茸をわきに添える。④アルミホイルの手前と奥側を合わせて3~4回折りたたむ。両脇も重ねて折りたたむ。⑤魚焼き用グリルかオーブトースターで15分程加熱する。

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!