



**子宮頸がん予防ワクチン接種
 費用の助成について**

【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」平成9年4月2日から平成21年4月1日生まれたの女子で令和4年4月1日から令和7年3月31日の期間に1回以上接種済みの人へ「任意接種」高校

2・3年生相当の女子で1度も接種していない人へ「キャッチアップ任意接種」平成7年4月2日から平成9年4月1日生まれたの女子で令和4年4月1日から令和7年3月31日の期間に1回以上接種済みの人【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



たいらクリニック (新堂4丁目)
 院長 平良高一

胸やけありませんか

みぞおちの上の辺りがジリジリ、ヒリヒリと焼けるような感じ、しみるような感じなどの症状を経験したことはありませんか？胃酸を多く含む胃の内容物が食道内に逆流して起こる胃食道逆流症による症状です。症状としては胸やけだけではなく、胸が詰まるような痛みを感じたり、のどの違和感や慢性的に咳が持続することもあり症状は多彩です。

胃食道逆流症は、最も有病率の高い胃腸の病気のひとつであり、現在では、成人の10～20%がこの病気にかかっていると報告されており、近年は増加傾向です。その原因として食生活の欧米化、ピロリ菌がいない人が増加していることなどが考えられています。胃食道逆流症は、約40%が胃カメラをみると食道炎(食道のただれ)を認める逆流性食道炎で、残りの約60%は食道炎がなく自覚症状のみの非びらん性胃食道逆流症に分けられます。

治療の基本として、過食・高脂肪食を控えること、ダイエット、就寝前の飲食を避けるなど、生活習慣の改善はすべての胃食道逆流症の基本治療として重要です。生活習慣・食生活の改善を図っても症状がよくなる場合には、胃酸の分泌を抑えるお薬が有効です。併用するとよくなることが多いので、かかりつけの医師とよくご相談ください。

野菜の肉巻きセイロ蒸し

【食事バランスガイド】
 副菜2SV 主菜2SV

今月のポイント

蒸すことで余分な脂も落ちさっぱりと仕上がりがヘルシーです。素材本来の甘味や旨味が味わえます♪



ヘルスマイト
 (松原市食生活改善推進員)
 がおすすめ!



【問】地域保健課



材料 (4人分) えのきだけ160g、にんじん120g、豆苗120g、万能ねぎ80g、豚ロース肉(薄切り)20枚、塩・こしょう各少々、ポン酢大さじ4

作り方

- ① えのきだけはほぐす。にんじんは8cm長さの千切りにする。豆苗と万能ねぎは8cm長さに切り、それぞれ20等分する。
- ② 豚肉に塩・こしょうで下味をつけ、①をのせて巻く。
- ③ セイロ(蒸し器)に並べて6～7分蒸す。蒸しあがったら食べやすく半分に分ける。
- ④ ポン酢を適量ふりかける。

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！

