

**健康ガイド** ほづみ小児科クリニック  
院長 穂積正俊

### 腸内フローラのお話し

ヒトの腸内には約1000種類、100兆個の腸内細菌が住んでいると言われ、重量は1.5～2kgにもなるそうです。ヒトの細胞数は60～70兆個なのでスゴイ数ですね。腸内細菌の組成には個人差が大きく、自分だけの細菌叢を持っていて日本人の腸内細菌は炭水化物と海藻類の代謝能力が高いと言われています。

全体の2割を善玉菌（宿主の健康維持に貢献する、ビフィズス菌や乳酸菌などがあり、後で述べる悪玉菌の定着や増殖を防ぐ働きがある）が占め、1割を悪玉菌（宿主に害をおよぼす発がん性のある物質を作り出したり、悪臭のもととなる腐敗物質を産生する菌）が占め、残りの7割は日和見菌と言われる毒にも害にもならない菌が占めると言われています。

二オイのきついオナラは腐敗菌が産生した腐敗成分の二オイなので、善玉菌が増えるとオナラの二オイが臭くなくなります。発酵食品（ヨーグルト・ぬか漬け・納豆・キムチ・味噌・チーズ）や整腸剤を出来るだけ摂り続け、（善玉菌は栄養源に利用できるが、悪玉菌は利用できない）オリゴ糖や食物繊維を積極的に摂り腸内環境を改善するように心掛けましょう。0～3才くらいまではビフィズス菌などの善玉菌が多いのですが加齢とともに減少し、60才を超えると悪玉菌が急激に増加すると言われています。

肉類中心の食事を改める、病原菌だけでなく害の無い菌にも影響する抗生物質をなるべく飲まない、疲れ・ストレスを溜めないように気をつけてください。

## 高齢者肺炎球菌の予防接種

令和2年度の定期接種の対象者は下記の人になります。

**【対】**◎60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人（内部疾患による身体障害者手帳1級もしくは、それと同等であると医師に診断された人）。


◎65歳 昭和30年4月2日から昭和31年4月1日生まれ  
◎70歳 昭和25年4月2日から昭和26年4月1日生まれ  
◎75歳 昭和20年4月2日から昭和21年4月1日生まれ  
◎80歳 昭和15年4月2日から昭和16年4月1日生まれ  
◎85歳 昭和10年4月2日から昭和11年4月1日生まれ  
◎90歳 昭和5年4月2日から昭和6年4月1日生まれ  
◎95歳 大正14年4月2日から大正15年4月1日生まれ  
◎100歳 大正9年4月2日から大正10年4月1日生まれ

**【接種回数】**1人1生涯1回のみ（高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用助成事業にて接種済みの人は除外）  
**【助成額】**1回4,500円（生活保護世帯の人は全額助成）  
**【接種方法】**希望者は接種前に必ず地域保健課で証明書発行の申請をしてください（ただし、任意接種として5年以内に接種されている人は、証明書の発行はできません）。※申請せずに医療機関で接種した場合は助成不可。

**【申請に必要なもの】**健康保険証など住所、氏名などを確認できるもの。※同居の家族以外の方が代理申請する場合は、接種希望者本人の委任状（要捺印）と申請者の証明書が必要です。

**【備】**上記生年月日の定期接種対象者以外で70歳以上の人は任意接種として、予防接種を受けることができます。


**【問】**地域保健課



## 風しんの予防接種のお知らせ


昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性で、風しんの抗体が基準以下の場合、風しんの予防接種を受けることが出来ます。

**【令和元年クーポン券の有効期限延長について】**昭和47年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性に令和元年5月に送付したクーポン券の有効期限が令和3年3月31日まで延長されました。**【今年の予防接種無料クーポン券対象者】**昭和37年4月2日から昭和47年4月1日の間に生まれた人に、5月中旬を目途に接種に必要なクーポン券を送ります。**【備】**クーポン券を紛失された人は再発行できませんので地域保健課までお問い合わせください。**【問】**地域保健課




## 献血にご協力を

**【時】【所】**  
●河内松原駅前  
4月14日(火)  
午前10時～午後4時30分  
●大阪中河内農協三宅支店前  
4月19日(日)  
午前10時～正午、午後1時～4時  
※400ml献血のみ  
**【問】**松原市社会福祉協議会 (☎333-0294)




## がんドック・レディースドックの受け付けを開始

**【4月16日(休)から受付開始】**

●がんドック  
**【内】**30～39歳は胃がん検診（バリウム造影）のみ。40歳以上は胃がん検診（バリウム造影）を必須とし、その他大腸がん、肺がん・結核検診も同時に受診可能です。  
**【対】**30歳以上の市民  
●レディースドック  
**【内】**①胃がん（バリウム造影）②大腸がん③肺がん・結核検診④乳がん⑤子宮がん検診※①～⑤すべてを受けられる人に限ります。  
**【対】**受診時満40歳以上で西暦偶数年生まれの女性市民  
**【¥】**④のみ1,000円

**【4月22日(水)から受付開始】**


●大腸がん検診  
**【対】**満40歳以上の市民  
●肺がん・結核検診  
**【対】**満40歳以上の市民  
●骨粗しょう症検診  
**【対】**満40、45、50、55、60、65、70歳の女性市民。年齢中に1回のみ。



**【がんドック・レディースドック・各種検診の共通事項】**  
申し込みの時点で対象年齢に達していない場合でも、受診日に達する日程で申し込みできます。日程など詳細は、広報まつばら4月号と同時配布の「令和2年度保健事業案内」をご覧ください。  
**【申】**受け付け初日のみ午前8時30分から受け付けを開始します。午前8時30分～9時は市役所代表はつながりませんので、必ず、地域保健課直通電話におかけください。※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点からできるだけ電話で申し込みください。  
**【問】**地域保健課

## 藤井寺保健所からのお知らせ

### 検査などについて

**【無料】** HIV・梅毒即日検査(梅毒検査のみは不可)、肝炎ウイルス検査、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※風しん抗体検査はお問い合わせください。  
**【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。  


**【2020(令和2)年国民生活基礎調査】にご協力ください**  
6月4日(木)に「2020(令和2)年国民生活基礎調査」を実施します。調査対象世帯には、4月下旬より、大阪府知事から任命された調査員が「調査員証」を携帯して訪問しますので、調査へのご理解・ご協力をお願いします。詳細は、厚生労働省のホームページをご覧ください。  
**【国民生活基礎調査】**


**【問】**☎072-955-4181(代表) FAX072-939-6479  
※市外局番からおかけください。藤井寺市藤井寺1-8-36

## Menu

ヘルスマイト(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～

### こや豆腐の肉巻き煮

**【材料】**(4人分) こや豆腐2枚、溶き卵1個、豚薄切り肉80g、A(みりん大さじ1と1/3、酒大さじ1と2/3、砂糖大さじ2/3、しょうゆ大さじ1、水大さじ3と1/3)、キャベツ80g、トマト1/2個  
**【作り方】**①こや豆腐はぬるま湯で戻し、半分に切り、さらに厚さを1/2に切り、固く絞って溶き卵を吸収させる。②こや豆腐に豚肉を軽く巻く。③熱したフライパンで②を焼き、Aで煮る。④キャベツは千切り、トマトはくし形に切る。⑤器に③と④を盛り付ける。



**食事バランスガイド**  
主菜1SV  
副菜1SV  
**【問】**地域保健課  
