



吉村えみレディースクリニック  
(高見の里4丁目)  
院長 吉村恵美

### 生理痛は我慢するのが当たり前?

多くの女性は生理の時に、多少なりとも身体や心の不調を感じた経験があると思います。生理は女性ホルモンにより、約1カ月の周期で子宮内膜が出血を伴って剥がれ落ちる現象です。生理前、生理中のむくみや肌荒れ、乳房や下腹部の張り、腹部の激しい痛み、頭痛、イライラ、憂鬱、倦怠感、無気力、眠気など、個人差はありますが、さまざまなつらい症状が出てきます。ですが、ほとんどの女性は定期的な数日で終わる痛みとして、なおかつ、症状を周囲に理解されずに生理痛を我慢し、病院や医院を受診せず、何の治療もされていないのが現状だと思います。もし、貴方や貴方のご息女が生理の度、憂鬱になり痛みを我慢しておられるのであれば、生理痛はコントロール出来ると教えてあげてください。市販の痛み止めを服用することで、多くの生理痛は抑えられます。我慢せず、痛み止めを服用してください。

一方で、学校や仕事に行くことができないなど、日常生活に支障をきたす場合、市販の鎮痛剤では生理痛がコントロールできないなど、症状がひどい場合は月経困難症として治療の対象になります。

月経困難症を放置していると、子宮内膜症になり、重篤な場合不妊症になりかねません。

治療法として、鎮痛剤、漢方薬、ホルモン療法などがあり、どの治療法を選択するかは、医師とよく相談して決めましょう。生理痛に悩まされて、本来のパフォーマンスができない日々は終わりにしましょう。毎月一人で我慢せず、一度婦人科を受診してみてください。

### 鶏肉の生食・加熱不足による食中毒にご注意

大阪府内における食中毒の発件数については、カンピロバクターという細菌によるものが最も多く、おおむね全体の半数以上を占めています。その主な原因は、刺身やタタキなどの生や加熱不十分な鶏肉料理を食べることにあります。

カンピロバクター食中毒は少しの注意で予防することができます。鶏肉は生で食べず、中心まで十分加熱されていることを確認してから食べましょう。

**【カンピロバクター食中毒の症状】**  
腹痛、下痢、発熱、頭痛など(食べてから1~7日で発症) ※まれに、手足のしびれや麻痺、呼吸困難といった神経症状(ギランバレー症候群)を引き起こすことがあります。

**【問】** 藤井寺保健所生活衛生室衛生課(☎072-952-6165)



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



夏野菜の  
ドライカレー

**【食事バランスガイド】**  
主食1.5SV 副菜2SV  
主菜2SV

**【材料】**(4人分) ご飯600g、豚ひき肉300g、なす2本、ズッキーニ2/3本、玉ねぎ1/2個、人参1/2本、A(にんにく・生姜(すりおろし)各小さじ2、オリーブオイル大さじ1)、B(カレー粉大さじ2、ケチャップ大さじ4、味噌大さじ1)

**【作り方】** ①なす・ズッキーニ・玉ねぎは8mm角、人参は5mm角に切る。②フライパンにAを入れて肉を炒め、人参・玉ねぎ・なす・ズッキーニの順に入れ、火が通ればBを入れ炒め合わせる。③器にご飯を盛り付け②をかける。飾りに青菜(分量外)を添える。

食事バランスガイド  
[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](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Facebookでも配信中!

## 広告募集中

広報まつばらには、広告を掲載しています。掲載のお問い合わせは、

広告代理店 合同会社IM 総合企画 (☎072-275-5449)  
広告代理店 株式会社ホープ (☎092-716-1404)  
広告代理店 株式会社宣成社 (☎06-6222-6888)  
広告代理店 株式会社ブリーズ (☎06-6262-1101) まで。

## 広告募集中

広報まつばらには、広告を掲載しています。掲載のお問い合わせは、

広告代理店 合同会社IM 総合企画 (☎072-275-5449)  
広告代理店 株式会社ホープ (☎092-716-1404)  
広告代理店 株式会社宣成社 (☎06-6222-6888)  
広告代理店 株式会社ブリーズ (☎06-6262-1101) まで。

### がんドックのご案内



早期のがんは自覚症状のない場合が多いため、検診を毎年受けることが非常に大切だといわれています。ご自身の健康管理のためにぜひ受診しましょう。

**【時】** 9月6日(月)・12日(日)・15日(水)  
※いずれも午前中 **【所】** 市立保健センター **【内】** 胃がん(バリウム造影)、大腸がん、結核・肺がん検診 **【対】** 受診時満30歳以上の市民(※30~39歳は胃がん検診のみ受診可。40歳以上の人は胃がん検診は必須とし、その他、大腸がん、肺がん結核検診も同時に受診できます) **【¥】** 無料 **【備】** 申し込みの時点で対象年齢に達していない場合でも、受診日に達する場合は申し込みます **【申】** 地域保健課 **【問】** 地域保健課 **【定】** 定員になり次第締め切ります。

### 藤井寺保健所からのお知らせ

**【無料】** HIV・梅毒即日検査(梅毒検査のみは不可)、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をご覧ください。

**【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



### 住民検診 (肺がん・結核検診)



事前予約なしで受診できますので、マスク着用のうえ、直接会場にお越しください。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、3密(密閉、密集、密接)を避けて実施しますので、ご協力をお願いします。ボタン、金具などのついていない服装でお越しください。

**【時】** 右表のとおり  
いずれも午前10時~11時30分  
**【内】** 胸部レントゲン撮影、必要と認められる人には喀痰細胞診を実施。

**【対】** 満40歳以上の市民  
今年度、市立保健センターなどで肺がん検診を受けられた人は受診できません。

**【問】** 地域保健課  
開催日の天候や会場の都合により、中止になることもあります。

とき	ところ
7月9日(金)	市立保健センター
7月12日(月)	阿保公民館
7月20日(火)	向井公民館
7月27日(火)	一津屋荘園会館
7月29日(休)	天美我堂公民館
7月30日(金)	岡公民館
8月2日(月)	市立保健センター
8月3日(火)	天美公民館
8月4日(水)	三宅公民館