情報 ひろば
Information Plaza

健康

コリをほぐして冷え改善を目指す～ゆるヨガ
今日からはじめる運動教室

心と身体がリフレッシュするゆるヨガを楽しく学びませんか。自分に合った運動習慣をみつけませんか。

【時】12月6日(月)午後1時～3時（受付午後0時50分～）**【所】**市立保健センター **【内】**ゆるヨガ（講話・実技）**【講】**重田直美さん（メディカルヨガインストラクター）**【対】**満18歳～64歳の市民※安全のため、妊娠中の人の参加不可 **【定】**先着10人 **【持ち物】**長めのタオル（マフラータオルなど。なければ薄手のタオル）、お茶または水、あればヨガマット **【服装】**動きやすい服装（ジーンズ・スカート、ベルト不可）**【申】【問】**地域保健課

2種混合（ジフテリア、破傷風）ワクチンの接種はお済みですか

乳幼児期に接種された定期予防接種ワクチン3種混合（百日咳、ジフテリア、破傷風）の効果を高めるため、2種混合（ジフテリア、破傷風）の接種をお勧めします。

【対】11歳以上13歳未満 **【回数】**1回 **【持ち物】**「母子手帳」と「こども医療証」など住所が確認できるもの ※実施医療機関へお問い合わせのうえ接種してください。**【問】**地域保健課

歯科健診が受診できます

市では、年度に1回限り無料で歯科健康診査が受診できます。

【対】満40～50歳の人は年度中に1回、満20・55・60・65・70歳の人は年齢中に1回

【申】取り扱い医療機関（令和3年度保健事業案内参照）の窓口または、電話で予約してください。

【問】地域保健課

11月10日～16日は アルコール関連問題啓発週間です

お酒を「やめたいのにやめられない」、それは、依存症かもしれません。

アルコール依存症は、飲酒のコントロールができなくなる病気です。もしかして、「依存症かも?」と思ったら、本人や家族だけで抱えこまず、まずはご相談ください。

大阪府内の依存症相談窓口は、右記QRコードからご覧ください。

【問】大阪府保健医療室地域保健課（☎06－6944－7524）

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

野菜とチーズの油揚げ巻き

【食事バランスガイド】
副菜2SV　主菜1SV
牛乳・乳製品1SV

材料（4人分）油揚げ4枚、スライスチーズ4枚、ハム2枚、もやし1袋、豆苗1パック、えのきだけ1パック、生姜1片、A（しょうゆ小さじ1/2、塩・こしょう各少々）、ごま油大さじ1/2、ミニトマト4個、サラダ菜4枚

作り方 ①ハムとしょうがは細切り、豆苗とえのきは根元を落し半分に切る。②フライパンにごま油を入れ①ともやしをさっと炒め、Aを加え、取り出し、粗熱をとる。③油揚げは上から菜箸を押し転がし、3辺に切り込みを入れて正方形に広げ、チーズを奥にのせ、手前に②の1/4をのせ、巻く。④フライパンで③の巻き終わりを下にし、転がしながら焼く。⑤④を食べやすい大きさに切り、ミニトマトとサラダ菜を添える。

食事バランスガイド
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

【問】地域保健課

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！

がんドックのご案内

無料

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】令和4年1月26日(水)※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歳の人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）。
【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めます。
【申】【問】地域保健課※定員になり次第締め切ります。

健康ガイド

清田クリニック（西野々1丁目）
院長　清田敦彦

松原市歯科医師会

ネコも腎臓病になるの!?

有名な話ですが、高齢ネコの8割は慢性腎不全になっています。水をよく飲んで、あちこちでおしっこをするネコ、これが腎不全の初期の症状で、ちょうど人間でも腎機能が衰えると、この症状がみられます。そしてネコの場合は、エサを食べなくなり、激やせしてきます。一方、人間の場合は、特に最近の傾向として、腎不全が進んでいるにもかかわらず、パクパク食べて、食欲不振があまり目立ちません。だから、人間の腎不全の方が末期になるまで（末期＝透析をしなければならない時期）気づかれず、突然、医師から末期腎不全ですよと言われてあわてる、ということになります。ぜひ皆さん、何もなくても普段から定期的に健康診断を受けてください。

それともう一つ、塩分をとり過ぎないことです。腎不全を進めてしまう大きな要因が高血圧で、これに関係するのが肥満と塩分過多（塩分のとり過ぎ）です。アマゾンの先住民で「ヤノマニ族」という人たちがいます。彼らは無塩生活者（塩分をほとんど摂取しないという意味）で有名で、高血圧の人は存在せず、ほぼ全員低血圧です。塩がいかに人間の血圧に悪影響を及ぼすかを示す良い例です。

無塩はやり過ぎですが、一日当たりの食塩量を8g以内に抑えるようにしてください。

歯磨きの役割

歯磨きの習慣は、古代エジプトの時代にもあったと言われています。また日本では江戸時代末期に多数の歯磨剤が売られていたことが記録で残っています。口腔内を清潔にすることの意味は、科学が発達する以前から大切なこととして根付いていたのです。

現代では、主にむし歯や歯周病の予防を第一に考え歯磨きをする人が多いと思います。さらに、口臭の予防などのエチケットという意味も含まれるようになっています。そして今、ウイルスから身を守るための口腔清掃が注目されています。インフルエンザウイルス対策でのこれまでの経験から、口腔のケアの大切さが強調されています。特に、口腔を潤す唾液中にはインフルエンザウイルスや新型コロナウイルスをブロックするIgA抗体が認められ、感染を予防しています。しかし、抗体が効果的に働くには口腔内が清潔であることが大前提です。

また、口腔を清潔にするために、歯磨剤を使用している人が多いと思います。この歯磨剤に含まれる比較的有名な成分にはラウリル硫酸ナトリウムなどがあります。最近の研究では、この歯磨剤や洗口剤に広く使われている複数の成分が新型コロナウイルスの生体への結合や侵入をブロックするとされています。

歯磨きは、むし歯や歯周病の予防と同時に、ウイルス感染対策という新しい役割が見いだされたといえるのではないでしょうか。歯磨きは、誰でも気軽にできる健康のための第一歩です。ぜひ、積極的に歯磨きをしましょう。

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。

【時】とき　**【所】**ところ　**【内】**内容　**【講】**講師　**【対】**対象　**【定】**定員　**【¥】**費用　**【保】**保育　**【備】**備考
【申】申込み　**【問】**問合せ　**【主】**主催　**【後】**後援　費用・対象の記載がないものは無料・誰でも可