

脳ドック受診費用の一部を助成します

【対】 満40歳以上の市民
【助成額】 1万円
【申】 **【問】** 阪南中央病院、松原徳洲会病院、明治橋病院、オノクリニック、松原中央病院、うえだクリニックにて予約のうえ、地域保健課へ申し込みください。

献血にご協力を

【時】 **【所】** 12月29日(木)
河内天美駅前
午前10時～午後4時
※400ml献血のみ
【問】 松原市社会福祉協議会
(☎333-0294)



中山内科
(上田8丁目)
院長 中山泰徳

心房細動の治療

心臓は1分間に60～90回程度の規則正しいリズムで収縮し、全身に血液を送り出すポンプの働きをしています。このリズムが不規則になる状態を不整脈と呼びます。心房細動は、心房の動きが悪くなり、不規則に震える不整脈の1つです。この不整脈の治療において重要なことは、心臓内に血の塊が出来ないように、血をさらさらにすることです。これによりある程度脳梗塞になることを予防できます。特に心不全、高血圧、高齢者(75歳以上)、糖尿病、過去の脳梗塞のいずれか1つ以上存在すると、血をさらさらにすることにより、脳梗塞の予防につながります。以前は血をさらさらにするために、ワーファリンという薬しかなく、食物の制限と頻回の採血が必要でしたが、最近開発された薬は、何を食べても良いですし、採血も通常の患者さんの頻度と変わりありません。高血圧や糖尿病、過去の脳梗塞がある人でも、カテーテルにより心房細動を治すことが可能となっています。これにより心臓の動きも改善され、生活の質が良くなり、長く生きることが出来ると期待されています。特に心房が比較的小さい60歳以下の若い患者さんには積極的にカテーテル治療することにより、不整脈がなくなり、血をさらさらにする薬をやめことや、薬の数が少なくなるなどの利点があり、喜んで頂いています。

12月1日は世界エイズデー
レッドリボン30周年 Think
Together Against AIDS

レッドリボンは、HIV・エイズに関する運動の世界的なシンボルです。1991年アメリカで、エイズで亡くなった人への追悼・エイズに苦しむ人への理解と支援の意思を表明するために始まり、今年で30年になります。治療法の進歩により、HIVに感染しても、早く見つけて治療していくことで、エイズの発症を防ぎ、HIVに感染していない人と変わらない生活を送ることができるようになりました。藤井寺保健所では「即日検査」を実施しています。感染が心配な人は、HIV検査を受けましょう。
【HIV・梅毒即日検査】 第1～4水曜日(祝日・年末年始を除く)受付は午前9時30分～10時30分、無料・匿名可・予約不要※年内最終受付は12月22日(木)
【問】 藤井寺保健所地域保健課 ☎072-955-4181



藤井寺保健所からのお知らせ

【無料】 HIV・梅毒即日検査 ※結果は1～2時間後/精神科医・精神保健福祉相談員によるこちらの健康相談/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。

になるか、お問い合わせください。
【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



とき	ところ
12月2日(木)	弁天苑
12月16日(木)	松寿苑
12月23日(木)	松南苑
令和4年1月5日(水)	つるかめ苑
令和4年1月20日(木)	恵寿苑
令和4年1月25日(火)	天美荘
令和4年1月25日(火)	新町福寿苑
令和4年1月27日(木)	高見苑

【時】 **【所】** 左表参照、午後1時30分～2時30分 **【対】** 60歳以上の市民 **【備】** マスクを着用してお越しください。
【問】 地域保健課

看護師による健康相談



後期高齢者医療 歯科健診の実施について

後期高齢者医療 歯科健康診査

大阪府後期高齢者医療広域連合では歯科健診を実施しています。歯や歯肉の状態だけでなく、お口の機能もチェックしますので、義歯を使用中の人も受診してください。

大阪府後期高齢者医療広域連合が指定する歯科医院などにおいて、年度中(翌年3月末まで)に1回、無料で受診することができます。受診の際は、被保険者証を忘れずにお持ちください(受診券はありません)。

ただし、以下に該当する人は、歯科健診の対象外となります。

- ① 病院または診療所に6カ月以上継続して入院中の人
- ② 特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、養

護老人ホーム、障害者支援施設などの施設に入所または入居している人

詳細は4月下旬から5月上旬にかけてお送りした「歯科健診のお知らせ」をご覧ください(年度途中で新たに75歳になられた人には、誕生月の翌月にお送りしています)。

事前に必ず受診希望の歯科医院へ実施状況を含めてお問い合わせください。

【問】 大阪府後期高齢者医療広域連合給付課 (☎06-4790-2031)、医療支援課



ヘルスマイト
(松原市食生活改善推進員)
がおすすめ!

今月のレシピー
ごはんを美味しく食べよう



鮭のチーズ焼き

【食事バランスガイド】
副菜1SV 主菜2SV
牛乳・乳製品1SV

材料 (4人分) 生鮭(1切70g)4切、トマト大1個、ピーマン2個、ピザ用チーズ80g、塩・こしょう各少々、サラダ油大さじ1
作り方 ① 鮭の皮を取り除き、塩こしょうで下味をつける。② へたを取ったトマトを湯むしし、横半分に切って、種を取り1cm角に切る。③ フライパンにサラダ油を熱し、①をソテーする。両面こんがり焼いたら上にトマト・ピーマン・チーズを散らし、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。チーズがとろりとしたら出来上がり。

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「まったら愛つ娘～松原育ち～」で検索!
毎月市Facebookでも配信中!

