



健康ガイド

石田診療所(別所3丁目)  
院長 石田雅之

### 下肢のむくみ

「下肢のむくみが気になります」と受診される高齢者がたくさんおられます。腎臓が悪いのではないかと心配になってとのことです。実際のところ腎臓疾患だったケースはまれで、大半はイスに座っている時間が長いとか、あまり動かない生活で、下肢に貯留した静脈の血が心臓に戻らず、弾力の低下した皮膚の下にたまって腫れています。この腫れは指で押すと硬くてはなすとすぐに戻ります。病気を疑わせるむくみは押すと柔らかくて離してもしばらく指の形が残るようなものです。腎疾患、心疾患、肝疾患、婦人科疾患、甲状腺疾患、ビタミンB1欠乏症、下肢静脈瘤、などの可能性があります。甲状腺疾患、ビタミンB1欠乏症などは医療機関を受診されても見過ごされるケースもありますし、認知症で発症することもあるので、注意が必要です。

やはり気になるようなむくみは医療機関を受診されることをお勧めします。



### 看護師による健康相談

**【時】【所】** 下表参照、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

とき	ところ
2月4日(休)	弁天苑
2月18日(休)	松寿苑
2月25日(休)	松南苑
3月2日(火)	新町福寿苑
3月3日(水)	つるかめ苑
3月18日(休)	恵寿苑
3月23日(火)	天美荘
3月25日(休)	高見苑

### ■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 ※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。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



### ♥ 献血にご協力を

**【時】【所】**

2月24日(水) 午前10時～正午、  
午後1時～4時30分  
松原市役所

※400ml献血のみ

**【問】** 松原市社会福祉協議会  
(☎333-0294)

## 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

11 **【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**