



市では、年度（4月～3月）に1回限り無料で前立腺がん検診が受診できます。

【内】問診・PSA値測定（血液検査）
【対】受診時満40歳以上の男性**【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（ご予約ください）**【問】**地域保健課

前立腺がん検診のご案内



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



田上整形外科(岡3丁目)
院長 田上 實男

腰部脊椎管狭窄症について

近年、高齢化に伴い脊椎疾患、関節疾患、骨粗鬆症などの病気が歩行、日常生活動作などに大きな影響を与えるようになっております。今回は脊椎疾患の中で特に日常よく見られる腰部脊椎管狭窄症について説明をしたいと思います。

腰部脊椎管狭窄症については日常よく聞かれています。以前は、歩くと腰痛が悪化し、足が痺れて休息（間欠性跛行）が必要になるという症状に対して、年齢によるものと患者さんも医師も半ばあきらめの気持ちがありました。

しかし、あきらめることはありません。これらの原因は、腰椎の部位にて脊髄が圧迫されているのが主な要因です。適切な治療によっては症状を緩和することも可能です。

頻度：60歳以上の人に多いですが、40、50歳代の人にも見られます。

検査：レントゲン撮影、MRIは診断する上で重要です。

治療：血管拡張剤、消炎剤などの服用、神経ブロックなどがありますが、ブロックは数回必要なことも多い。

手術：MRIにて脊髄の圧迫が強く、薬で症状の改善がみられない場合には、手術が必要になります。近年、脊椎内視鏡にて手術を行う方法があります。この方法は内視鏡にて脊髄の圧迫を除去する方法で、手術当日から歩行ができ約1週間程度の入院ですみます。内視鏡による方法は、術後の成績も良く、今後発展することが期待されています。

ヘルスマイト

(松原市食生活改善推進員) がおすすすめ!

今月のレシピ

ごはんを美味しく食べよう



ポークピカタ

【食事バランスガイド】
副菜1SV 主菜2SV
牛乳・乳製品0.5SV

【材料】 (4人分) 豚ロース肉260g、塩・こしょう少々、薄力粉大さじ1/2、A (粉チーズ20g、卵2個、パセリみじん切り大さじ1)、オリーブオイル大さじ1、いんげん100g、玉ねぎ1/2個、しいたけ大2枚、B (水200ml、ケチャップ大さじ1と1/2、ウスターソース大さじ1、片栗粉小さじ1)、バター10g

【作り方】 ①肉は食べやすい大きさに切り、包丁の背で軽くたたいて伸ばす。塩・こしょうをし薄力粉をまぶす。②フライパンにオリーブオイルを熱し、混ぜ合わせたAに①をくぐらせて両面焼き色をつける。半分に切ったいんげんも一緒に焼き、皿に盛り付ける。③フライパンにバターを熱し、薄切りにした玉ねぎとしいたけを炒め、Bを加えて煮立てとろみがつけば②にかける。

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「まったら愛っ娘～松原育ち～」で検索！
毎月市Facebookでも配信中！

