



令和4年度松原市上下水道部
水質検査計画を策定

上下水道部では、水質検査を適正かつ効率的に実施し、水道水をより安心して使ってもらえるように「令和4年度松原市上下水道部水質検査計画」を策定しました。水質検査計画は、供給している水道水が国の定める基準に適合し、安全で良質な水であるかを確保するための重要な計画です。今後は、この計画に基づき水質検査を実施します。水質検査計画と検査結果は、市役所1階情報コーナーと市ホームページでお知らせします。



鶏山耳鼻咽喉科医院 (上田3丁目)
院長 鶏山太一

声のかすれ

声のかすれ、声が出にくいといった症状の原因として、咽喉頭炎や、声帯ポリープ、声帯結節、喉頭癌、反回神経麻痺、加齢などが挙げられます。

咽喉頭炎は、風邪や声の出し過ぎ、過度の飲酒、喫煙などにより起こります。治療は喉の安静が第一です。必要に応じ薬の内服、吸引治療などを行います

声帯ポリープや声帯結節は、日常的に大きな声を出す職業の人に多く、声帯粘膜の一部が硬くなったりポリープを形成する疾患です。ポリープが悪化すれば呼吸困難を起こすこともあります。治療は咽喉頭炎と同じですが、改善しなければ手術が必要となることもあります。変声期を迎える前のお子さん、変声期を

きっかけに症状が消失することが多く、勉強やスポーツに支障がなければ、基本的に経過観察に留めます。

喉頭癌は、喫煙されている人、飲酒の量が多い人によく見られます。声のかすれが2、3週間以上続く場合は注意が必要です。

反回神経は喉頭の機能をコントロールしています。甲状腺腫瘍、肺癌、乳癌、弓部大動脈瘤といった疾患により神経が障害されると、声がれ、声が出しにくいといった症状が起こります。

声のかすれは、そのまま声を出し続けることで症状が悪化することもありますので、問題ない声の変化なのか、治療が必要なのか、耳鼻咽喉科で適切な診断を受けることが必要です。

〔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



藤井寺保健所からのお知らせ

〔有料〕水質検査、腸内細菌検査、ぎよ虫卵検査
〔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072-9955-4181(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



ヘルスメイト
(松原市食生活改善推進員)
がおすすめ!



根菜ハンバーグ

【食事バランスガイド】
副菜1SV 主菜2SV

【材料】(4人分)れんこん90g、玉ねぎ1/6個、人参1/2本、ごぼう1/3本、サラダ油小さじ1、酒大さじ1、A(合い挽き肉270g、パン粉8g、牛乳大さじ3、塩小さじ1/2、こしょう少々)、たれ(味噌・はちみつ各大さじ1、しょうゆ小さじ2、水大さじ2)、付け合わせ(干切りした大根80gときゅうり1/2本、かいわれ4gを混ぜておく)

【作り方】①れんこんは薄い輪切りを8枚作り、残りのごぼうもみじん切りにし、それぞれ酢水にさらし水気を切る。玉ねぎ、人参もみじん切りにする。②ボウルに①(れんこんの輪切り以外)とAの材料を入れ、粘りが出るまで混ぜ、8等分にして丸め整える。③フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて焼く。片面が焼けたら、れんこんの輪切りに上にはり付けひっくり返す。酒をふり蓋をして3〜4分蒸し焼きにする。④器に③と付け合わせを盛り付ける。⑤たれはフライパンで温めて⑥に回しかける。

今月の
レシピ
ごはんを美味しく
食べよう

【問】地域保健課

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!

