

とき	ところ
4月7日(木)	弁天苑
4月21日(木)	松寿苑
4月28日(木)	松南苑
5月11日(木)	つるかめ苑
5月17日(木)	新町福寿苑
5月19日(木)	恵寿苑
5月24日(木)	天美荘
5月26日(木)	高見苑

地域の各B型老人センターを保健師や看護師などが巡回しながら血圧測定をしたり、健康のワンポイントアドバイスをしています。お気軽にお立ち寄りください。

【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

巡回健康相談



健康ガイド たけもと内科クリニック (東新町3丁目) 院長 竹本恭彦

あれ？心臓から雑音がきこえますね

皆さんが診察を受けにいかれまして、「ちょっと胸の音を聴いてみましょうか。」というのは、よく経験されることかと思えます。そして、「あれ？心臓から雑音がきこえますね。」といわれて、ドキッ、とされた経験があたりになる人もいらっしゃるのではないのでしょうか。心臓の雑音があると必ず心臓病がある、というわけではないので、ご安心ください。しかしながら、ときに心臓病、とくに心臓の弁の病気、心臓弁膜症がひそんでいる場合があります。なかでも、社会全体の高齢化に伴い増加し続けているのが、大動脈弁狭窄症です。

大動脈弁狭窄症では、心臓から全身に血液を送り出す最後の部分にある弁の大動脈弁がたくなり、閉じたり開いたりする動きがわるくなり、心臓全体に負担がかかり、その後次第にさまざまな症状が生じてしまいます。

心臓から雑音がきこえますね、と言われたら、かかりつけ医のドクターとご相談ください。心臓弁膜症があるかないかは、心臓超音波検査で比較的簡単にわかりますので、その旨もあわせてご相談ください。

口腔がん検診のご案内

市では、年度(4月～3月)に1回限り無料で口腔がん検診が受診できます。希少がんではあるものの、肉眼で直視できる数少ないがんであり、検診による早期発見が重要です。

【時】5月29日・10月16日・12月4日・令和5年1月29日(いずれも日曜日の午後)【所】市立保健センター【内】問診、専門医による視診・触診など

【対】受診時満20歳以上の市民【申】4月21日(木)から地域保健課へ。

献血にご協力を

【時】【所】
●河内松原駅前
4月12日(木)
午前10時～午後4時30分
●大阪中河内農協三宅支店前
4月17日(日)
午前10時～正午、午後1時～4時
※400ml献血のみ
【問】松原市社会福祉協議会
(☎333-0294)

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

豚肉とれんこんのしょうが焼き
【食事バランスガイド】
副菜2SV 主菜2SV

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

【問】地域保健課

材料 (4人分) 豚ロース肉300g、れんこん120g、玉ねぎ1/2個、ピーマン2個、人参1/3本、レタス50g、ミニトマト8個、すりおろししょうが1片、A(しょうゆ・みりん各大さじ2・酒大さじ1)、サラダ油大さじ1

作り方 ①肉は食べやすい大きさに切る。れんこんは皮をむき、5mm厚さのいちょう切り、玉ねぎはくし切り、ピーマンは食べやすい大きさに切る。②フライパンに油を熱し、先に肉とれんこんを炒め、残りの材料も加える。ふたをして2～3分蒸し焼きにする。③ふたを取り、Aとしょうがを合わせてから味付けし炒め合わせる。皿に盛り、レタス・ミニトマトを添える。

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！