



昭和37年4月2日～昭和47年4月1日の間に生まれた男性で、風しんの抗体が基準以下の場合、風しんの予防接種を受けることができます。クーポン券が届きましたら、ぜひご利用ください。※抗体検査も予防接種も無料です。

【問】地域保健課

風しん第5期
無料クーポン券のお知らせ



西森整形外科医院
院長 西森清之

湿布の「冷」と「温」

患者さんに湿布剤を処方すると、「冷湿布でいいんですか」と訊かれることがあります。中には「冷やしていいんですか?」という質問もあります。多分「冷たい湿布＝冷やす」と信じておられるのでしょうか。貼ったときにひんやりした感じがすることで、冷やしていると思われるのですが、これは誤解です。

いわゆる冷湿布を貼ると冷たい感じがするのは、湿布剤にメントールというものが混ざっているからです。このメントールは冷たい感覚を発生するのですが、湿布を貼った部分の近くでは血液の流れを活発にする作用を持っています。すなわち、温めるとき（湯に浸したとき）と同じような反応が体内で起こるのです。

ですから、医学的には「温湿布」になります。みなさんが「温湿布」と呼んでおられるものは、冷たい湿布にトウガラシエキス（カプサイシン）などを混ぜて、暖かい感じがするようにしたもので、湿布の薬効は冷たい湿布と同じです。

では本当の冷湿布とは何かというと、アルコールに浸したガーゼなどを患部に当てて、アルコールが蒸発するときの打ち水効果で患部を冷やすものを言います。

がんドックのご案内

ぜひ受診
しましょう



内容	30～39歳は胃がん（バリウム造影）検診のみ。 40歳以上の人は胃がん検診は必須とし、その他大腸がん、肺がん・結核検診も同時に受診可。
とき	9月23日(水)・10月7日(水)・13日(火)・27日(火)
ところ	市立保健センター
対象	受診時、30歳以上の市民 申し込みの時点で対象年齢に達していない場合でも、受診日に対象年齢に達する日程で申し込みできます。定員になり次第締め切り。
申し込み問合せ	地域保健課

Menu



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
～ごはんを美味しく食べよう～

鶏もも肉のハニーマスタードあえ

【材料】（4人分）鶏もも肉1枚（320g）、ミニトマト10個、小麦粉大さじ2、塩小さじ1/4、A（粒マスタード大さじ3、はちみつ大さじ3、レモン汁大さじ2）、レタス80g、オリーブ油大さじ1

【作り方】①鶏肉は皮を取り、食べやすくそぎ切りにしたら、塩をもみこみ、小麦粉をまぶす。②フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を両面こんがり焼く。③Aに②と半分切ったミニトマトを入れて混ぜる。器にレタスをしき、盛り付ける。



食事バランスガイド
副菜1SV
主菜2SV



【問】地域保健課