

健康情報

全世界の死亡原因の第4位を知っていますか？

全世界の死亡原因の第4位は、COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気です。COPDとは、肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれていた病気で、主に喫煙のために肺泡が破壊されたり、気道の炎症が起こり、やがては空気がうまく吐き出せなくなる病気です。

COPDの初期症状は、せき・たん・息切れなどですが、非常にゆっくり進行するため、自覚しにくい病気です。進行・悪化すると、自力では呼吸が難しくなり、安静にしているでも息切れすることがあり、生活に支障が出ます。患者数は約530万人以上といわれていますが、実際に医療機関に受診している人は約22万人です。つまり、治療を受けているのは一部の方だけで、9割以上の方が適切な診断や治療をされていません。COPDの最大の予防法と治療は禁煙です。何歳であっても禁煙により肺のダメージを減らすことが期待できます。予防はもとより、COPDに早く気づいて治療を早く進めましょう。

問 区保健福祉課(地域保健活動)窓口③番 ☎6682-9968

かしこく食べよう! ゲンキをつくろう! 簡単! シニア食育料理教室のご案内

健康に過ごすためには、毎日の食生活が大切です。

この機会に正しい食生活のあり方を学ぶとともに、楽しく料理を作ってみませんか?

あまり料理をすることがない方も、お気軽にご参加ください!

日 9月5日(木) 10:00~13:00

場 区保健福祉センター分館2階 集団検診室・栄養指導室

内 調理実習と栄養のお話、食生活チェック

対 区内在住での65歳以上の方

定 20名(申込み多数の場合抽選)

¥ 400円(調理材料費として当日徴収します。)

持 エプロン・タオル・食器用ふきん・三角巾やバンダナ・筆記用具

他 区食生活改善推進員協議会

申 8月27日(火)までに、お電話または窓口にてお申込みください。

問 区保健福祉課(健康支援)③番窓口 ☎6682-9882



健康づくり運動講座 ~めざせ!ヘルシーライフ☆~ (全2回) 無料

「健康や運動に興味があるけど何をしたらいいの?」というあなた!

メタボや生活習慣病の予防を意識したオススメの運動講座をご用意しました!

2回コースとなっています。どちらも受講して、自宅で実践しましょう。

タオルと水分補給の準備を忘れずに!



日 ①9月5日(木)13:30~15:00

②9月19日(木)13:30~15:00

場 すみのえ舞昆ホール(区民ホール)

申 事前申込み必要

※定員になり次第締め切ります

問 区保健福祉課(地域保健活動)窓口③番 ☎6682-9968

種別・費用	実施日・場所・受付時間	対象(大阪市民で)
胃がん検診(胃部X線撮影) 500円	9月1日(日) 南港 9月26日(木) 分館 11月7日(木) 分館 11月30日(土) 南港	40歳以上の方 ※かく痰検査は50歳以上でハイリスク対象者のみ
大腸がん検診(便潜血検査) 300円		
肺がん検診 無料(かく痰検査は400円) (胸部X線撮影・かく痰検査)		
乳がん検診 (マンモグラフィ検査) 1,500円	8月19日(月) 分館 9:30~10:30 9月1日(日) 南港 13:30~14:30 9月9日(月) 分館 9:30~10:30	40歳以上の女性で隔年受診 (昭和・大正偶数年生まれ)
骨量検査 無料	8月19日(月) 分館 9:30~10:30 9月1日(日) 南港 13:30~14:30 9月9日(月) 分館 9:30~10:30	18歳以上の方
特定健康診査 無料	8月3日(土) 分館 8月19日(月) 分館 9月1日(日) 南港 9月9日(月) 分館	大阪市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入の方(40歳以上)
歯科健康相談 無料	8月19日(月) 分館 9:30~10:30 9月9日(月) 分館	18歳以上の方
BCG接種 無料	8月28日(水) 分館 13:30~14:30 9月25日(水)	生後5~8か月未満の方
結核健診(胸部X線撮影) 無料	8月14日(水) 分館 10:00~11:00 9月2日(月)	15歳以上の方

場 分館=区保健福祉センター分館(浜口東3-5-16)区役所から徒歩5分 南港=南港ポートタウン管理センター

問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9882

こころの健康相談(専門医による精神保健相談です) 無料 要予約

日 8月1日(木)・19日(月)・9月5日(木) いずれも14:00~

問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎6682-9968

連載

~住之江区役所の栄養士と始める~ ケンカツ **健活** (健康活動)の **ススメ!** 【栄養編2】

前号では「肩こりを解消するための簡単な運動のススメ!」として【運動編2】“肩こり解消運動”で運動による血流アップをご紹介しましたが、今回は【栄養編2】食事で“夏バテ防止&血流アップ”です。

暑い日が続く季節になりました。夏バテを防止するためには3度の食事を規則正しく食べることが大切です。そして、冷たいものを摂りすぎないように注意しましょう。また、エアコンで体が冷えると夏バテの症状がひどくなります。朝食をしっかり食べて体温調節に必要なエネルギーを作って血流をアップし、体を内側から温めましょう。汗で流れてしまったビタミン類を補給するために野菜をたっぷり摂りましょう。

水分補給も忘れないでね!



夏バテ防止のための食べ物

- 糖質をエネルギーに変える【ビタミンB1】(豚肉、豆類など)
- 疲労回復に役立つ【クエン酸】(梅干し、レモンなど)

血流アップのための食べ物

- 代謝を上げて血流をよくする【たんぱく質】(肉、魚、卵など)
- 血流をよくするとともに体を温める(しょうが、にんにく、唐辛子、玉ねぎなど)

夏バテ防止&血流アップのおすすめレシピ

トマトとたまごのレモン炒め

夏バテ防止のためのビタミンを補給できるトマトと豚肉に血流をアップするにんにくと玉ねぎを組み合わせています。卵でたんぱく質の量もアップ。レモンのさわやかな風味が食欲をそそり、クエン酸も合わせて摂ることができます。



【1人分の栄養価】
エネルギー 215kcal 塩分 2.0g

材料(2人分)

卵	2個
塩	少量
トマト	2個
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
豚もも肉(うす切り)	60g
ごま油	大さじ1/2
砂糖・塩	各小さじ1/2
こしょう	少々
レモン汁	大さじ1

作り方

- ①トマトはざく切りにする。玉ねぎはうす切りにする。にんにくはみじん切りにする。豚肉は2cm幅に切る。卵は溶きほぐして塩を混ぜる。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにくを香りよく炒め、玉ねぎ、トマトを炒め、皿に取り出す。
- ③そのままのフライパンに豚肉を入れて炒め、①の卵を流し入れて炒め、②を加えて炒め合わせ、砂糖、塩、こしょうで味つけし、レモン汁をかける。

次号は【運動編3】です。お楽しみに♪

問 保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9882