

わが家の健康 冬に多い「胸痛」

最近テレビを見ているだけでも病気の話ばかりです。知人が狭心症で入院したって聞いたけど…、そういえば胸が痛い事が続いているなあ、私肺炎じゃないかしら？などと不安になることはありませんか？

「胸痛」は、狭心症や心筋梗塞・解離性大動脈瘤のような命にかかわるものから、肺炎や気胸・不整脈・带状疱疹のように直ちに診断が必要なもの、肋間神経痛や筋肉痛のように問題のないものと原因は様々です。寒い日に、家を出て歩き出したら胸がブーと痛くなり冷汗を感じた…、これは狭心症や心筋梗塞の典型的な症状ですが、特に糖尿病や高脂血症、高血圧など基礎疾患のある方や喫煙者の方は注意が必要です。

呼吸とともに痛みが変わるのか？発熱を伴っているのか？失神しそうなことがあるのか？などの問診と胸部X線・心電図の検査で、ある程度の診断は可能です。気になる症状のある方は、クリニックを受診してください。

晴和ハートクリニック院長 野口 晶

☎地域保健課管理グループ☎3987-4203

3月 保健所カレンダー

開催予定の事業を中止・延期する場合があります。詳細は各問い合わせ先に確認してください。

	事業名	池袋保健所 ☎3987-4172~4	長崎健康相談所 ☎3957-1191
子どもの健康	1歳児歯科健診・総合相談 対象(1歳~1歳3か月児)【予約制】	4・18日(木) 午前9時~9時30分	
	こども歯科健診 対象(2歳・2歳6か月・3歳6か月~4歳児)【予約制】	11・25日(木) 午前9時~10時	2・16日(火) 午前9時~10時
	母親学級【予約制】	13日(土) 午前9時~正午	3・10・17日(水) 午後0時40分~1時
	パパ・ママ準備教室【予約制】	14日(日) ①午前9時~11時45分 ②午後0時30分~3時15分	
おとなの健康	生活習慣病予防健診(男性)【予約制】 ※対象…令和2年度20~40歳未満の男性	12日(金) 午前8時50分~9時	
	女性の骨太健診【予約制】 ※対象…令和2年度20~40歳未満の女性	3日(水) ①午前8時50分~9時 ②午前9時30分~9時40分	
	健康(保健・栄養)相談【予約制】	12日(金) 午後1時~2時	17日(水) 午後1時15分~3時
	食事(栄養)相談【予約制】		11日(木) 午前9時30分~11時
	女性の専門相談【予約制】	3日(水) 午後1時5分~2時45分	
	HIV(エイズ)検査【予約制】 ※結果は検査の1週間後	8日(月) 午後1時30分~2時30分	
	B型・C型肝炎ウイルス検査【予約制】 ※結果は約1か月後に郵送	12日(金) 午前10時~10時30分	
のこころの健康	こころの相談【予約制】	10日(水) 午後2~4時	
	家族相談【予約制】	8日(月) 午後2~4時	
その他	随時相談	思春期・不妊症・更年期・難病・エイズ・感染症など、健康に関する相談を受けています。 平日 午前9時~正午、午後1~5時	
	ぜん息相談(呼吸器全般)【予約制】	10日(水) 午後2時~3時30分 ☎公害保健グループ☎3987-4220※電話相談は随時	
	飼い主のいない猫の不妊去勢手術費助成事前講習会【予約制】	1日(月) 午後3時30分~4時 10日(水) 午前10時~10時30分 対象…飼い主のいない猫の管理をされている区民(助成には要件があります)。 ☎生活衛生グループ☎3987-4175	

3月 乳幼児健康相談(出張育児相談)【予約制】

16日(火) 区民ひろば西池袋	午前10時~10時30分	17日(水) 区民ひろば高松	午前10~11時
19日(金) 区民ひろば駒込	午後1時30分~2時	22日(月) 長崎健康相談所	午後1時30分~3時
☎池袋保健所☎3987-4174		☎長崎健康相談所☎3957-1191	

おいしく食べて免疫カアップ!

味噌には強い抗酸化作用があり、免疫力を下げる活性酸素を抑えます。また、腸内善玉菌が増えることでも免疫力向上につながります。

【豚とシャキシャキ野菜の味噌ソース(2人分)】

豚バラ肉 100g	しょうゆ 大さじ1/2
水菜 1/2束	みりん 大さじ1
大根 100g	味噌 大さじ1
	酢 大さじ1
	すりおろしにんにく 小さじ1
	ごま油 大さじ1

- ①豚肉は一口大にスライスして、カリカリになるまでフライパンで素焼きにする。
- ②水菜はよく洗って水気をきり、5cmの長さに切る。
- ③大根も5cmの千切りにして軽く塩をふり、しんなりしたら水気をしぼる。
- ④調味料で味噌ソースを作り、①②③を盛り付けた上から食べる直前にかける。



体育施設へ行こう

○申込みは、前日までに各施設へ
○詳細は各施設の2次元コード参照か問い合わせてください

豊島体育館

☎3973-1701

◆新規生徒募集中 火曜日①健やか骨盤ケア教室…午後3時15分~4時30分、木曜日②初めてのフラダンス教室…午後1時30分~2時45分◇16歳以上の方※継続者優先◇8名◇月4,000~5,000円※1回1,300円で参加も可◇運動しやすい服装、室内履き持参☎当館窓口へ。



巣鴨体育館

☎3918-7101

◆各種子どもスクール新規会員募集!
第1クール【4~6月】◇種目…スイミング・フットサル・チアリーディング・体操◇区内在住の方◇印鑑、子どもの医療証、1クール分の会費持参☎3月7日午後5時30分~7時30分、3月8~13日午前10時~午後8時の間に当館窓口へ※先着順。7日は抽選の場合あり。



池袋スポーツセンター

☎5974-7262

◆特別プログラム
【プール】月曜日①アクアサーキット…正午から、火曜日②水中トレーニング…午前11時から、③初級…午後2時から、④中級…午後3時から、水曜日⑤中級…午後2時から、木曜日⑥中級…午前11時から、⑦初中級…午後2時から、金曜日⑧はじめて水泳…午後2時から◇16歳以上◇①②800円、③~⑧1,000円◇定員あり。1時間前から受付※先着順。



広告

広告(内容は各広告主に合わせてください)

広告

豊島区で過ごす充実のセカンドライフを応援します!

豊島区 シルバー

検索

会員大募集!



会員が様々なお仕事で活躍中!

会員約1,600名登録!

まずは入会説明会へお越しください!

センターに入会すると、元気になる!仲間ができる!

★シルバー人材センターは、高齢者が元気に“生きがい”をもって社会参加、地域貢献ができるようにお仕事の機会を提供している公益社団法人です。

入会説明会 (TEL申込み)

- 3月12日(金) 9時30分~
- 3月13日(土) 9時30分~
- 4月16日(金) 9時30分~

場所: シルバー人材センター 3階 会議室

センターで受けている仕事

アートトイレ公園清掃、駐輪場管理
としまシルバースターズ、植木剪定
家事援助、小学校児童通学案内
保育補助、マンション清掃など

入会の要件

- 区内在住でおおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方
- センターの理念(自主自立・共働・共助)に賛同いただける方

公益社団法人 豊島区シルバー人材センター

03-3982-9533

豊島区東池袋2-55-6 平日9時~17時
HP: www.toshima-sjc.org

大きな家族、小さなコミュニティを目指して



女性・シングル・ご夫婦だけの世帯
入院保証と緊急支援

ご入院時に必要な保証人、連絡先となって、家族にかわってご支援いたします。
(詳細は事務局までお問い合わせ下さい)

一般社団法人 フェリチェ 結う

https://felice-you.or.jp
TEL: 03-3981-2271 (平日10~18時)
FAX: 03-3981-2272
メール: info@felice-you.or.jp
〒170-0005 東京都豊島区南大塚 3-43-12 高原ビル3F
一般社団法人フェリチェ結う事務局