

5月の救急当番医

加賀市 休日急病診療 受付 ●：9時～11時30分・13時～16時30分 ○：9時～12時

診療科など	医 療 機 関 名	電話番号							
内科・小児科	南加賀急病センター (小松市民病院南館1階)	☎0761-23-0099	月～土	19時～22時30分	日・祝	9時～11時30分・13時～22時30分			
診療科など	医 療 機 関 名	電話番号	3日祝	4日祝	5日祝	6日休	11日回	18日回	25日回
内 科	加賀市医師会休日急病診療 (加賀市医療センター内)	☎0761-72-1188	●	●	●	●	○	○	○
小 児 科	山中温泉ぬくもり診療所 (山 中)	☎0761-78-0301			○				
	竹谷小児科医院 (大聖寺)	☎0761-73-6800					○		
	うわだな小児科医院 (下河崎)	☎0761-73-0998						○	
	箱宮こどもクリニック (箱 宮)	☎0761-76-5820							○
救急告示病院	加賀市医療センター (作 見)	☎0761-72-1188	できるだけ、平日の診療時間内の受診にご協力ください。診療科は日当直担当医により異なります。事前に電話でお問い合わせください。その際、症状などをお伝えください。						
救急告示外病院	石川病院 (片山津)	☎0761-74-0700							

※休日等に急な病気で困ったときに必要な診療を行います。あくまでも初期の急病処置のため、翌日からは「かかりつけ医」を受診してください。


<http://kodomo-gg.jp>
 こどもの救急ホームページ




献血

5日(祝) 9時30分～11時30分・13時～16時
 イオン加賀の里 ※400ml限定
 29日(休) 9時30分～12時・13時～16時
 加賀建設業会館


休日（夜間）当番薬局

と き	薬 局 名	電話番号
3日(祝)	加賀温泉駅前おおぞら薬局 (作 見)	☎0761-72-8911
4日(祝)	箔山堂加賀温泉薬局 (作 見)	☎0761-72-7010
5日(祝)	イオン薬局加賀の里店 (上河崎)	☎0761-80-0001
6日(休)	すぎはら薬局 (大聖寺)	☎0761-72-1719
11日(回)	タバタ薬局 (大聖寺)	☎0761-73-2468
18日(回)	えくぼ薬局 (大聖寺)	☎0761-72-8919
25日(回)	トウダ薬局東町店 (大聖寺)	☎0761-73-2688

開局時間 9時～18時 ※18時～翌日8時は、上記の電話またはインターホンにより対応します。

災害医療 (5)



加賀市医療センター病院長 北井です。 昨年 の能登半島地震で加賀市は二次避難者をできる限り受け入れると宣言しました。2,400人を超える人が、急遽、市内の旅館やホテル避難されました。半数は60歳以上の人、90歳以上の人60人あまり身を寄せられました。環境も変わり、不安な心で知らない土地で過ごしているのです。病気になる方が不思議です。持病の悪化、新しい病気の発症、PTSDなど心の不安を訴える人もいらっしゃいました。我々医師は、こんな時こそと一致協力しました。避難所での体調不良は日

本医師会の災害緊急チーム (JMAT) の緊急診療室、日中の風邪や軽い下痢、腹痛、血圧管理などは二次避難所の近くの開業クリニック、救急車や夜間救病は加賀市医療センターでお受けすると役割分担しました。これは日頃からの加賀市医師会と加賀市医療センターとの強固な協力関係があったからだと感謝しています。何とかが医療需要の急増に対応できました。ですが、ついには病床がオーバーしてしまい、病棟処置室を応急の病床にして乗り切りました。この期間、市民の皆さんで早めに退院をとせかされた人がいらっしゃったのではないかと思います。紙面を借りてお詫びをいたします。

5月の健康カレンダー

乳幼児健診

内 容	と き	と ころ	対 象
4カ月半児	2日(金) 30日(金)	受付 13時～14時 かが交流プラザ	R6.12.11～R6.12.31生 R7. 1. 1～R7. 1.29生
1歳6カ月児	13日(火)		R5. 9.26～R5.10.25生
3歳児	22日(休)		R3.11.12～R3.11.28生

※3歳児健診の対象は、3歳5～6カ月頃です。

園子育て応援ステーション ☎0761-72-7866

7カ月児離乳食ふれあい教室 要予約

と き：21日(休) 受付：9時30分～9時50分
 内 容：身体計測、講話（発達と離乳食）、個別相談、ふれあいあそび等紹介（絵本プレゼント）
 対 象：令和6年10月生まれ と ころ：かが交流プラザさくら
 園子育て応援ステーション ☎0761-72-7866

乳幼児健康相談 来所の場合は要予約
電話相談は随時受付

と き：月～金（祝日を除く） 8時30分～17時15分
 内 容：身体計測、発達・ことば・しつけ等の育児相談、離乳食のすすめ方や食事等の栄養相談。
 と ころ：かが交流プラザさくら
 園子育て応援ステーション ☎0761-72-7866

筋肉は裏切らない!? ～筋肉量アップは糖尿病予防～

普段の健康づくり相談において、「糖尿病を予防したい」、「痩せたい」、「歳をとっても元気がいたい」などをよくお聞きします。これらを実現するには、筋肉が重要となるようです。

筋肉(筋力)は40歳頃から少しずつ減少し、70歳を超えた頃から自覚症状を感じるようになります(右図)。筋肉が減少する70歳を超えると、筋肉のブドウ糖の消費量が減って血糖値が上がりやすくなり糖尿病になりやすいたともいわれています。

若い頃と同じような状態にまで戻すことは難しいですが、筋肉は運動と食事により改善することができます。

いつまでも元気に若々しくいられるためには、下記の内容を参考に筋活を始めてみませんか。詳しくお聞きしたい人は健康課までご相談ください。

運動目標	成人 18歳～64歳	高齢者 65 歳以上
身体活動 家事・通勤(通学)・労働など	1日60分以上 歩数 8000歩/日以上	1日40分以上 歩数 6000歩/日以上
運動 スポーツやフィットネスなど	週60分以上 筋力トレーニング 週2～3回	週3日以上 筋力トレーニング 週2～3回

妊娠期パパママ教室 要予約

出産・育児編 (沐浴体験)	からだと食事編
と き：11日(日) 10時～12時 定 員：12組 (先着順) と ころ：親子ほっとステーション	と き：25日(日) 10時～12時 定 員：12組 (先着順) と ころ：かが交流プラザさくら
対 象：妊娠期のママとパパ 持ち物：母子健康手帳	対 象：妊娠期のママとパパ 持ち物：母子健康手帳

園子育て応援ステーション ☎0761-72-7866

健康相談 要予約

内 容	と き	と ころ
糖尿病予防相談	14日(休) 9時～16時	かが交流プラザ
健康測定相談(運動機能測定60歳～、骨密度測定・体組成測定19歳～)	19日(月) 10時～16時	
健康相談・こころの健康相談	月～金 (祝日を除く) 8時30分～17時15分	

園健康課 ☎0761-72-7865

マタニティ教室 ～マタニティヨガ～ 要予約

と き：23日(金) 14時～16時
 集合場所：加賀市医療センター1階総合案内横（マスク着用）
 対 象：妊娠16週以降（他院の通院問わす）
 持ち物：母子健康手帳、タオル、バスタオル

園加賀市医療センター（産婦人科外来）
 ☎0761-72-1188（平日14時～16時）