

7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	6日(日)	13日(日)	20日(日)	27日(日)	21日(祝)
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	竹谷小児科医院 (大聖寺)	☎0761-73-6800	○				
	近藤医院 (潮津)	☎0761-74-1231		○			
	刈谷医院 (山代)	☎0761-77-6116				○	
	山中温泉ぬくもり診療所 (山中)	☎0761-78-0301					○
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

今月はありません



休日（夜間）当番薬局

とき	薬局名	電話番号
6日(日)	中道薬局 (山代)	☎0761-76-1473
13日(日)	なかみち若葉薬局 (山代)	☎0761-76-4215
20日(日)	クスリのアオキ山代薬局 (山代)	☎0761-77-7100
21日(祝)	青い森薬局山代店 (山代)	☎0761-75-7020
27日(日)	サンライトちよくし町薬局 (勅使)	☎0761-75-7325

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。

院内コンサート



加賀市医療センター病院長 北井です。新型コロナやインフルエンザの大流行も一段落して、病院的な制限も従来に戻りつつあります。救急室に訪れる患者さんも他府県の方が増えてきて、観光客が増加しているのを実感します。病院でも皆様の癒しになれば院内コンサートを再開しました。病院には不安や不調で訪れている方がほとんどです。少しでも皆様の癒しになればと病院スタッフが立案実行してくれました。第一回目は加賀市内で主に活動をしているPocca・Toccaさんでした。昼休みに病院入口横のギャラ

リーにステージを作り、ピアノとギター・ボーカルのとても素敵なコンサートでした。実行してわかったことは患者さんのみならず働いているスタッフの癒しになったことでした。車椅子を押して、患者さんを連れてきた病院スタッフが徐々に笑顔になってくるのを端から見ていて、スタッフも厳しい医療環境で日々疲れているのだなと思いました。病院理念は「おもしろい」です。患者さんに十分なケアをするためには、スタッフも十分な休息と余裕がないといけません。今後も定期的に行っていきます。皆さんも是非、院内コンサートに出演あるいは聴きにきてください。

7月の健康カレンダー

妊娠期パパママ教室 要予約

出産・育児編（沐浴体験）

とき：13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

対象：妊娠期のママとパパ
持ち物：母子健康手帳

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	9日(火) 9時～16時	かがさく流プラザ
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～)	14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	

図健康課 ☎0761-72-7865

マタニティ教室 ～マタニティヨガ～ 要予約

とき：25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（他院の通院問わず）
持ち物：母子健康手帳、タオル、バスタオル

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

あなたの肝臓、フォアグラになってない!? ～脂肪肝のおはなし～

フォアグラといえば、高級食材。美味しくいただくぶんにはうれしい存在ですが——実はこれ、ガチガチに脂肪がついた“脂肪肝”の状態のカモの肝臓なんです。食べ物としては贅沢でも、「自分の肝臓がフォアグラ化」していたら…それ、ちょっと笑えませんよね。

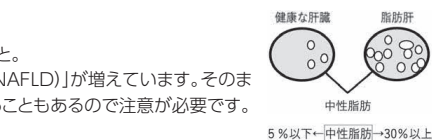
Q脂肪肝ってなに？ 肝臓に脂肪がたまりすぎた状態のこと。
最近はお酒を飲まなくてもなる「非アルコール性脂肪肝（NAFLD）」が増えています。そのまま放っておくと、肝炎や肝硬変、さらには肝がんにつながることもあるので注意が必要です。

～今日からできる!フォアグラ化防止方法～

肝臓の健康を守るために、日々の生活で簡単にできる方法を紹介します。これなら今日からすぐに始められますよ!

1.たんばく質をしっかり取る
脂肪肝＝脂の摂りすぎと思いがちですが、実はたんばく質不足も原因のひとつなんです!肉、魚、豆類などをバランスよく食べて、肝臓の健康をサポートしましょう。

2.十分な睡眠で肝臓の修復をサポート
肝臓は夜、特に22時～深夜2時に修復作業をしているので、この時間にしっかり眠ることが大事。



3.「飲むなら週に〇日だけ」がお酒との上手な付き合い方
お酒は肝臓への負担が一気にアップ!連日の飲酒は脂肪がたまりやすくなります。

★「ちょっとずつ毎日」より「間隔を空けて、楽しくほどほどに」がポイント!



今すぐチェック!
「あなたのアルコール摂取量を把握しよう」

生活習慣病予防ポスター（飲酒） 最優秀賞（R6年度）
作見小学校6年 山下久詩美さん

図健康課 ☎0761-72-7865