

9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	7日(日)	14日(日)	15日(祝)	21日(日)	23日(祝)	28日(日)
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	○					
	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				○		
	竹谷小児科医院 (大聖寺)	☎0761-73-6800						○
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

16日(火) 9時30分～12時
大聖寺警察署
13時30分～16時
久藤総合病院

休日（夜間）当番薬局

とき	薬局名	電話番号
7日(日)	クスリのアオキ作見薬局 (作見)	☎0761-75-7901
14日(日)	アピオシティ加賀コメヤ薬局 (作見)	☎0761-72-6622
15日(祝)	加賀たんぼば薬局 (作見)	☎0761-72-7371
21日(日)	加賀温泉駅前おおぞら薬局 (作見)	☎0761-72-8911
23日(祝)	箔山堂加賀温泉薬局 (作見)	☎0761-72-7010
28日(日)	イオン薬局加賀の里店 (上河崎)	☎0761-80-0001
開局時間 9時～14時 ※14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。8月より開局時間が9時～14時に変更になりました。		

少子化と産み育てる医療(2)



加賀市医療センター病院長北井です。少子化の解決にはなにが求められるか？です。政府も地方行政も一生懸命考えています。ある統計によると各年代の未婚率が上がっているそうです。中でも20歳代の結婚率の下がり方が大きい。日本では結婚→出産の順番が多く、出生数を上げるにはまずは結婚数を上げなければいけないというのは皆わかっています。コロナで出かける(遊びに行く、出会い)ことが減った分、カップル率や交際の深化が減り結婚が減ったと解説する人もいます。マスクで表情を読めなくなって微妙な恋愛の表現、例えばニコッと口角を上げるのも伝わらなくなっているのかも知れません。コロナ自粛が結婚自粛につながっている

とすると、死亡率を上げただけでなく、出生数の減少という人類史に大きな影響を与えたコロナウイルスを忌々しく思います。結婚は3m以内の人とするというデータもありますから、若い人が入職している我々の病院で出会いが増えないか、生暖かく見守っています。エレベーターで妙齢の男女の職員が二人きりになったと感知したらAIがドアを開けるスピードを自動的に落としてやる機械がないかと夢想しています(冗談)。以前は地域にも職域におもせかいオバサン、オジサンがいて、「あの子なかなか良いのでは？」と本人にそれとなく聞いていましたが、今ではセクハラ、モラハラと言われかねず、コンプラ重視の世の中も恨めしく思います。そもそも結婚観を文章にするだけでも、炎上して危ないですよと校正担当者から指摘されそうです(続く)。

9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：7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 ※先着2名血糖測定体験(リブ)できます	10日(火) 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～)	8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：26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）

乳幼児健診

内容	とき	ところ	対象
4カ月半児	5日(金)	かが交流プラザ	R7. 4. 9～R7. 5. 5生
1歳6カ月児	9日(火)		R6. 1.26～R6. 2.25生
3歳児	4日(木)		R4. 3. 1～R4. 3.21生
	25日(木)		R4. 3.22～R4. 4.10生

※3歳児健診の対象は、3歳5～6カ月頃です。

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：17日(火) 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7年2月生まれ ところ：かが交流プラザさくら
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、発育・発達・ことば・子育て等の育児相談、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

子育て応援ステーション ☎0761-72-7866

睡眠と腸内環境の関係とは！？

○加賀市の休養（睡眠）の状況

約4人に1人が、睡眠で休養が十分とれていない状況にあります。睡眠は「こころの健康」を測るバロメーターとも言われます。

○「脳腸相関」を知っていますか？

脳と腸は互いに影響しあうと考えられています。脳がストレスを感じると腸の動きが悪くなり、腸の動きが悪くなると脳が不安を感じます。

○睡眠ホルモン「メラトニン」と幸せホルモン「セロトニン」の関係

脳から分泌される睡眠ホルモンの「メラトニン」の材料は幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」です。この「セロトニン」のおよそ9割が腸で作られるといわれています。そのため、腸内環境を整えることは「セロトニン」の分泌を促し、良質な睡眠につながります。睡眠についてお悩みを抱えている方は、腸内環境を整えることから取り組んでみませんか。

腸内環境を整えるための食べ物

善玉菌を直接摂取できる食べ物：ヨーグルト、チーズ、漬物、納豆、キムチなど
善玉菌を増やす作用がある食べ物：キノコ類、豆類、野菜類、バナナ、コーヒーなど

図健康課 ☎0761-72-7865