

11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	2日(月)	3日(火)	9日(月)	16日(日)	23日(日)	24日(月)	30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) (作 見)	☎0761-72-1188	●	●	●	●	●	●	●
小児科	うわだな小児科医院 (下河崎)	☎0761-73-0998		○					
	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						○	
救急告示病院	山中温泉ぬくもり診療所 (山 中)	☎0761-78-0301							○
	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。						
	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-qc.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
2日(月)	トラヤ薬局 (大聖寺)	☎0761-73-0051
3日(火)	えくぼ薬局 (大聖寺)	☎0761-72-8919
9日(月)	クスリのアオキ大聖寺薬局 (大聖寺)	☎0761-72-7790
16日(日)	車谷薬局 (山 代)	☎0761-76-1171
23日(日)	ササハラ薬局 (山 代)	☎0761-77-4433
24日(月)	中道薬局 (山 代)	☎0761-76-1473
30日(日)	青い森薬局山代店 (山 代)	☎0761-75-7020
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(4)

加賀市医療センター病院長 北井です。結婚数が増えないと子どもも増えないというのは自明です。会社でも飲み会が減り、社員旅行なんてのはもう死語。会合機会も仲人役が令和の時代にいないと先月のコラムで書きました。大阪で働いている私の息子にどこで彼女と出会ったんだと聞くと、ネットと言います。私の時代にどこで彼女と出会ったかを紹介するときに、平成なら合コン、昭和ならダンパ(ダンスパーティ)という「なんと軽薄な」と言われそうで、同じ趣味を通じてとか、友人を介してなんかで誤魔化していました

が、現代っ子はネットでマッチングすることが普通だそうです。そう思うと、少し古くなった私どもの年代でなく、若い人主体で出会いの場を盛り上げるのが正しい方法でしょう。行政のアンケートでも若い人の遊び場を作ってくださいという意見も多いようです。病院をテーマパークにする訳にもいかないのに、当院の若手にスポーツクラブを作ってもらいました。野球、バレー、バスケット、サッカー、テニスで対戦相手になってくれるチームの方、是非ともご連絡を。そしてカップルになりましたら、当院でご出産を。(続く)

11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	28日(金)	受付 13時～14時 かが交流プラザ	R7. 7. 1～R7. 7.28生
1歳6カ月児	11日(火)		R6. 3.26～R6. 4.30生
3歳児	27日(木)		R4. 5.31～R4. 6.21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

と き：19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4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

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

食欲が我慢できないのは気持ち弱い? いいえ、もしかしたら脳の変調かもしれません。

〇「加工食品」がもたらす脳の変調とは

- ①糖分・塩分・脂肪分を多く含む「加工食品」の過剰摂取が、脳の報酬系(快楽を感じる仕組み)に変調をもたらし、過食などの食行動や依存につながると言われています。
- ②食品成分表示の欄には下記のように書かれています。食品を選ぶときの参考にし、食べすぎないように気を付けましょう。

②食品成分表示、原材料の一例

工業油脂
植物油脂、パーム油、マーガリン、ショートニング、マヨネーズ など
甘味料
異性化液糖、果糖ブドウ糖液糖、ブドウ糖果糖液糖 など

現代において食生活は多様化しています。より健康的な生活を送るために、この機会に自分自身の生活の変化に意識を向けてみませんか。

妊娠期パパママ教室

出産・育児編(沐浴体験)	からだと食事編
と き：9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	と き：16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

子育て応援ステーション ☎0761-72-7866

健康相談

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 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～)	12日(火) 9時～16時 17日(月) 10時～16時	かが交流プラザ
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	

健康課 ☎0761-72-7865

マタニティ教室 ～マタニティヨガ～

と き：28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

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

①加工食品の一例

お菓子：スナック菓子、クッキー、ビスケット、チョコレート

清涼飲料水：炭酸飲料、エナジードリンク、加糖ジュース

インスタント食品：カップ麺、レトルトカレー、冷凍ピザ

加工肉：ハム、ソーセージ、ベーコン、チキンナゲット

菓子パン・焼き菓子：市販の菓子パン、ケーキ、ドーナツ

〇食欲を抑える「短鎖脂肪酸」

大腸で作られる「短鎖脂肪酸」は食欲を抑える働きがあるとも言われています。また、便秘改善、糖尿病予防、免疫機能の向上などの効果があります。短鎖脂肪酸は大腸で腸内細菌が水溶性の「食物繊維」をエサにして作られますので、食物繊維を多く含む食品を積極的に摂るようにしましょう。

食物繊維を含む食品の一例

野菜、海藻類、果物、こんにゃく、大麦、いも類、玄米、豆類、きのこと類

