

1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	1日祝 2日金 3日出 4日月 11日祝 12日祝 18日祝 25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) (作 見)	☎0761-72-1188	● ● ● ● ● ● ● ●
小児科	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	
	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。
	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-qq.jp>
 こどもの救急ホームページ




献血

6日(火) 9時30分～12時・13時～16時
 加賀市役所 ※400ml限定
 11日(日) 9時30分～11時30分・13時～16時
 イオン加賀の里店 ※400ml限定
 28日(火) 9時30分～12時
 JA 加賀

休日(夜間)当番薬局			
とき	薬局名	電話番号	
2日(金)	小林薬局 (片山津)	☎0761-74-0205	
3日(土)	てらだ薬局 (片山津)	☎0761-75-3622	
4日(日)	松が丘薬局 (松が丘)	☎0761-73-0686	
11日(日)	北出薬局 (動 橋)	☎0761-74-2277	
12日(祝)	クスリのアオキ作見薬局 (作 見)	☎0761-75-7901	
18日(日)	アピオシティ加賀コメヤ薬局 (作 見)	☎0761-72-6622	
25日(日)	加賀たんぽぽ薬局 (作 見)	☎0761-72-7371	
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(6)



加賀市医療センター病院長 北井です。先月は沢山の男性職員が奥様の地元である加賀市に来ていただいているというお話をしました。私の身近では多くは看護職の方の御伴侶がそうです。皆様の企業ではどうでしょうか。友人でも子育てをするのには都会でなく、加賀市ぐらいの自然豊かな、人々の心豊かな小都市が良いと言っている方も多くいます。もちろん、都会の超進学校でスパルタ教育に精を上げている人もいます。私は金沢郊外で小中高と地元公立校で、放課後は田んぼで泥だらけで野球をしていた世代です。少子化の特効薬はありませんが、まずは加賀市で働くカップルを多く呼び込むこと、これが大事と思っています。病院長は加賀看護学校の校長も兼ねておりますので、多くの若い看護学生を入学させ立派に医療人として育て上げる、そして市内の医療機関で働いていただくことを目指しています。そして上手くすれば旦那さんを連れてカップルで加賀市で活躍していただく、そんなことを夢んでいます。加賀市は未来の医療人材に奨学金を出しています。皆さんの子女、ご親戚で加賀看護学校に入学される方はいませんか?最短3年で国家試験受験資格が得られます。入試はいまからでも間に合います。是非入学試験の面接でお会いしましょう。(続く、あと一話)

1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	9日(金)	受付 13時～14時	R7. 8.20～R7. 9. 9生
1歳6カ月児	13日(火)	かが交流プラザ	R6. 6.10～R6. 7. 4生
3歳児	15日(休)		R4. 7.18～R4. 8. 2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：21日(火) 受付：9時20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)
 対象：令和7年6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


妊産期パパママ教室

要予約
 出産・育児編(沐浴体験)
 とき：18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			
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	14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～)	19日(月) 10時～16時		
健康相談・こころの健康相談	月～金 (年末年始・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～

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)

聞こえを整え、毎日を「快適」に

「聞き返すことが多くなった…」[テレビの音を大きくしないと聞こえにくくなった…]など。実はこれ、「年とともに聞こえにくくなること(加齢性難聴)」の始まりかもしれません。耳の聞こえにくさ(加齢性難聴)の原因は、耳の中にある音を察知する毛(有毛細胞)が、加齢により少なくなることです。有毛細胞は再生しないため、一度、難聴になると治らないのが特徴です。一般的に40代から始まり、65歳を超えると聞こえにくさを感じる人が急激に増え、75歳以上では約半数の方が聞こえにくさを感じているとも言われています。

【1】まずは耳のお医者さんへ
 「年のせいだから…」とあきらめないで、まずは耳鼻咽喉科で「聞こえの健康診断」を受けましょう!

【2】聞こえの「助っ人」を活用
 聞こえを助ける「補聴器」という道具があります。補聴器は、専門の知識を持った人にあなたに合うように調整してもらうことが一番大切です。

【3】40代からできる予防法
 ①大音量でテレビや音楽を聴く長時間の大音量視聴は内耳に負担をかけます。音量は会話ができる程度に抑えましょう。
 ②生活習慣病の管理と運動習慣 高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、内耳の血流を悪化させ、加齢性難聴のリスクを高める可能性があります。また、1日30分程度のウォーキングなどの有酸素運動は全身の血流の促進につながります。
 ③禁煙：喫煙は内耳の血流を悪くします。専門医のアドバイスを受け、自分に合った方法で取り組みましょう。
 ④聴力を守る食生活 以下の栄養を積極的にとり入れましょう。ビタミンB12(魚介類、肉類、卵、乳製品)、葉酸(緑黄色野菜、豆類、レバー)、マグネシウム(ナッツ類、種子類、全粒穀物)、ビタミンC(柑橘類、キウイ、ブロッコリー)、オメガ3脂肪酸(青魚(サバ、イワシなど)、亜麻仁油)

健康課 ☎0761-72-7865