

3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(日)	8日(日)	15日(日)	20日(祝)	22日(日)	29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	●	●	●	●	●	●	
	箱宮こどもクリニック (箱宮)	☎0761-76-5820	○						
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	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。診療科は担当担当医により異なります。						
	石川病院 (片山津)	☎0761-74-0700	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。						

※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「かがりつて医」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



休日(夜間)当番薬局

とき	薬局名	電話番号
1日(日)	タバタ薬局 (大聖寺)	☎0761-73-2468
8日(日)	えくぼ薬局 (大聖寺)	☎0761-72-8919
15日(日)	トウダ薬局東町店 (大聖寺)	☎0761-73-2688
20日(祝)	トラヤ薬局 (大聖寺)	☎0761-73-0051
22日(日)	車谷薬局 (山代)	☎0761-76-1171
29日(日)	クスリのアオキ大聖寺薬局 (大聖寺)	☎0761-72-7790

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。

献血

22日(日) 9時～13時・14時～15時30分
加賀市消防本部

少子化と産み育てる医療(おまけ)



加賀市医療センター病院長北井です。シリーズで少子化の話を書いておりましたが、加賀市医療センターのことを書くのを忘れていました。昭和の頃は加賀、山中で3施設ありましたが、今は加賀市で唯一の分娩施設になりました。お産はいつ始まるかわかりませんので、3名の産婦人科医が交代で待機しています。新生児の診察も重要で院内の小児科医にも助けていただいています。助産師は13名勤務し、皆で周産期(出産前後の医療時期)を支えています。日本の周産期死亡が極めて低いのもこのように多くの医療関係者の技術と観察眼が貢献しているからなのです。安全な出産には

多くのスタッフが必要なのです。生まれたばかりの赤ちゃんを見て嬉しいのは親御さん、祖父母の皆さんだけではありません。実は助産師、看護師、医師など病院スタッフも喜んでます。加えて御親族の喜んでる姿こそ、我々もまた明日から病院の仕事頑張ろうという原動力になります。あまりに嬉しいので、最近許可をいただいた当院で産まれたお子さんの写真をInstagramなどのSNSに上げています。是非とも見て下さい。加賀市で生まれたお子さんを市全体で祝ってください。とてもカワイイです。頑張ったお母さんには特別にお祝い膳でステーキを食べてもらっています。加賀市に産まれてくれてありがとう。そして里帰り出産のお子さんは是非とも産湯を加賀温泉で。(終わり)

3月の健康カレンダー

妊産期パパママ教室 要予約

出産・育児編(沐浴体験)
とき：8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：妊産期のママとパパ
持ち物：母子健康手帳

📍加賀市子育て支援ステーション ☎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	11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～)	16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	

📍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：27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)

乳幼児健診

内容	とき	ところ	対象
4カ月半児	27日(金)	かが交流プラザ	R7.10.28～R7.11.15生
1歳6カ月児	10日(火)		R6. 8. 6～R6. 8.31生
3歳児	12日(木)		R4. 9.16～R4. 9.30生

※3歳児健診の対象は、3歳5～6カ月頃です。

📍加賀市子育て支援ステーション ☎0761-72-7866

7カ月児離乳食ふれあい教室 要予約

とき：18日(水) 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(絵本プレゼント)
対象：令和7年8月生まれ ところ：かが交流プラザさくら

📍加賀市子育て支援ステーション ☎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

📍加賀市子育て支援ステーション ☎0761-72-7866

「やせ=健康」ではない?!あなたは隠れ栄養不足女性?

「やせているから健康」と思っていませんか?実は、体重が軽いことが必ずしも健康的であるとは限りません。特に、隠れ栄養不足が原因で、予想以上に健康リスクが高まる場合があります。「やせ」とは、BMIが18.5未満の状態を指します。BMIは、体格を表す指標として国際的に用いられており、体重と身長から簡単に計算することができます。まずは、自分のBMIを計算してみましょう!

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
例えば、身長160cmで体重55kgの場合
①身長をメートルに換算(160cm→1.6m)
②55÷1.6÷1.6=約21.5

18.5未満…やせ 18.5～25未満…ふつう 25以上…肥満

◎やせが引き起こす意外なリスク

- 実は、やせていることが、かえって健康リスクを高めることがあります。代表的な影響として、3つご紹介します。
- 1.貧血**…食事制限が原因で鉄分が不足すると、血液を作る材料が足りなくなります。その結果、身体に十分な酸素が行き渡らず、疲れやすくなったり、ふらつきやめまいを感じる場合があります。
 - 2.骨密度の低下**…ダイエットなどで食事量や内容が偏ると、骨をつくる材料であるカルシウムや、その吸収を助けるビタミンDが不足しやすくなります。これらが不足すると骨密度が低下し、骨がもろくなって、骨粗しょう症のリスクが高まります。
 - 3.糖尿病リスク**…「やせているから糖尿病にはならない!」と思っていませんか?しかし、やせていて筋肉量が少ない場合、食事で摂った糖を体を動かすエネルギーとしてうまく使えず、血液の中に残りやすくなります。その結果、血糖値が上がり、糖尿病につながる場合があります。

◎これからの健康のために

「やせている=健康」とは限りません。栄養がしっかりと保たれているかに目を向けながら、自分の体の状態を確認することが大切です。厚生労働省では、毎年3月1日から8日まで「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを支援しています。この機会に、自分の体重や健康状態を振り返り、栄養バランスの取れた食生活を心がけましょう。

<標準体重の計算方法>
標準体重 = 身長(m)×身長(m)×22
標準体重 BMI22
★統計的に病気になるにくい

📍健康課 ☎0761-72-7865