

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(日)	9日(日)	11日(祝)	16日(日)	23日(日)	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)	☎0761-72-1188	○	○	○	○	○	○
小児科	山中温泉めぐり診療所	☎0761-78-0301	○					
	箱宮こどもクリニック	☎0761-76-5820		○				
	うわだな小児科医院	☎0761-73-0998				○		
	竹谷小児科医院	☎0761-73-6800					○	
	近藤医院	☎0761-74-1231						○
救急告示 病院	加賀市医療センター	☎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、症状などを伝えてください。					
	石川病院	☎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。

こどもの救急ホームページ



<http://kodomo-qa.jp>

献血

16日(日) イオン加賀の里 400ml限定
9時30分～11時30分・13時～16時
26日(木) 大聖寺高校
9時30分～11時30分・12時30分～16時

休日(夜間)当番薬局

とき	薬局名		電話番号
2日(日)	山中青木二階堂薬局	山中	☎0761-78-3055
9日(日)	イオン薬局加賀の里店	上河崎	☎0761-80-0001
11日(祝)	すぎはら薬局	大聖寺	☎0761-72-1719
16日(日)	えくぼ薬局	大聖寺	☎0761-72-8919
23日(日)	タバタ薬局	大聖寺	☎0761-73-2468
30日(日)	トウダ薬局東町店	大聖寺	☎0761-73-2688

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。

加賀市医療センター

医療センター便り



副事業管理者
北井 隆平

加賀市医療センター北井です。先月のこのコラムで心筋梗塞や脳梗塞の治療は早ければ早いほど良い、そのために365日、24時間病院は準備していると言ってきました。となると準備している人は?ということが心配になります。

ご存じのように、医師の数は増えた、でもしんどいと言われている科、特に外科医が絶滅危惧種になっていると報道されています。まさか医師にも働き方改革が必要になる時代とは想像もつきませんでした。

私が医師になった35年前は、夜中でも急患の手術をする、担当患者さんが亡くなると深夜でも死亡診断書を書きに病院に行くなんてのは誰も疑問に思いませんでした。よく考えると、命や健康を預かっている医療関係者自身が健康でなければ持続不可能です。

今は医師の時間外勤務は年960時間までと法律で決めら

れました。特例で1860時間まで許される人もいます。他の産業の年間360時間と比べるとなんか凄い数字になっています。トラックドライバーの方も年間960時間まで時間外は良いけども4時間運転したら30分休憩が必要だとか。我々も手術4時間過ぎたら一回30分休憩できたら良いのですが、大変なことになります。

看護師さんの夜勤も月72時間までと医療現場では時間制限がありつつ皆頑張っています。ご家族への病状説明は休日でなく平日勤務時間帯でお願いしているのはこのような背景があるからです。

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 かが交流プラザさくら	R8. 4. 1～R8. 4.28生
1歳6カ月児	4日(火)		R6.12.21～R7. 1.31生
3歳児	20日(木)		R5. 1.27～R5. 2.13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 19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8年1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

妊娠期パパママ教室

要予約

からだと食事編

- とき 23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

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

健康相談

要予約

内容	とき	ところ
糖尿病予防相談	5日(水) 9時～16時	かが交流プラザさくら
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～)	17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 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)

ハートの日に考える「心臓」のはなし

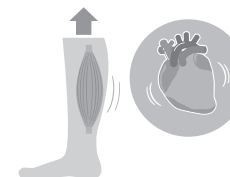


8月10日は「健康ハートの日」です。1985年に日本心臓財団が、「810(ハート)」の語呂合わせから決めました。

ハートと聞くと、愛情やさしさを思い浮かべる方も多いかもしれませんが。私たちの胸の中にある心臓も、実は休むことなく働き続ける大切な存在です。心臓は全身へ血液を送り出すポンプの役割を担い、握りこぶしくらいの大きさでありながら、1日に約10万回も拍動しています。

また、足は「第二の心臓」とも呼ばれています。特にふくらはぎの筋肉は、血液を心臓へ送り返すポンプの働きを助けています。そのため、歩くことは足の筋力を保つだけでなく、心臓をはじめとした健康づくりにも役立ちます。

厚生労働省の身体活動指針では、今より+10分(約1,000歩)多く歩くことが勧められています。日頃の運動習慣に加え、健診で体の状態を確認することも大切です。8月10日の「健康ハートの日」をきっかけに、ご自身の心臓と健康について考えてみませんか。



健康課 ☎0761-72-7865