

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	6日(日)	13日(日)	20日(日)	21日(祝)	22日(休)	23日(祝)	27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	刈谷医院	☎0761-77-6116	○						
	山中温泉ぬくもり診療所	☎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							○
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、症状などをお伝えください。						
	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-qq.jp>

献血

22日(休) アビオシティ加賀 400ml限定
9時30分～11時30分・13時～16時

休日(夜間)当番薬局

とき	薬局名		電話番号
6日(日)	山代あおぞら薬局	山代	☎0761-77-6000
13日(日)	湯のまち調剤薬局	山中	☎0761-71-1004
20日(日)	トラヤ薬局	大聖寺	☎0761-73-0051
21日(祝)	クスリのアオキ大聖寺薬局	大聖寺	☎0761-72-7790
22日(休)	車谷薬局	山代	☎0761-76-1171
23日(祝)	えくぼ薬局	大聖寺	☎0761-72-8919
27日(日)	ササハラ薬局	山代	☎0761-77-4433

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。暑い夏が終わりに近づきました。旧盆は本家に親戚一同集まり墓参りをするのが、我々北陸人の伝統でした。余りに酷暑なので今年は夏をパスしてお彼岸の方が、小さな孫を連れて行くにはよいかなと思ひながら、この原稿を書いています。お墓に行くと墓碑名の短命さに驚きます。わずか100年前(昭和元年)は平均寿命は45-6歳でした。現代日本の平均寿命は男性81.1歳、女性87.1歳です。そうすると今81歳の男性、87歳の女性は人生の残りの分がもう無いような気分になりますが、ここまで生き残った方、いうなれば生物人間のエリートの方はまだまだ先があります。平均余命と言い、この年令まで来たらどれだけ寿命が残っているかという統計です。大丈夫です、81歳の男性は残り8.5年、87歳の女性には7.2年の平均余命が残されています。不老不死は誰もが考えますが、意外にも

人間の寿命を延ばす方法で科学的に証明されたものは無いのです。だって80年近く同じものを食べさせる、禁欲させるとか研究できませんね。だけど動物実験で確実に証明されたものはあります。それはカロリー制限です。仏様が少欲知足とはよく言ったもので、暴飲暴食、肥満は短命一直線です。観察研究で言えばタバコは10年寿命を短くするそうです。メタボ健診という肥満に注目したのはまさに健康寿命を延ばそうという政策で、国、加賀市、いや、皆の願いなのです。

乳幼児健診

内容	とき	ところ	対象
4カ月半児	25日(金)	受付 13時～14時	R8. 4.29～R8. 5.25生
1歳6カ月児	8日(火)	かが交流プラザ	R7. 2. 1～R7. 3. 5生
3歳児	3日(木)		R5. 2.14～R5. 3.13生
	17日(木)		R5. 3.14～R5. 3.31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 16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

妊娠期パパママ教室

要予約

出産・育児編(沐浴体験)

- とき 6日(日) 10時～12時 ■ 定員 12組(先着順)
- ところ NPO法人かもママ
- 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	9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～)	14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 25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)



ストレスは食べ物で予防出来る！？
～ストレスを緩和してくれる食材～



ストレスには睡眠がよいと言われていますが、食事でもストレス軽減できることをご存じですか？食事で手軽にストレスを緩和していきましょう。

ストレスを緩和するためのオススメ食材

大豆製品・ナッツ類：精神を安定させるセロトニンの材料(トリプトファン)や、マグネシウムが豊富です。また、ナッツ類は小腹を満たすのに最適です(塩分・カロリーに注意してください)。



豚肉・緑黄色野菜：イライラを抑えるビタミンB群や、ストレスで消費されるビタミンC(抗ストレスホルモンを生成)を補給できます。



青魚(サバやイワシなど)：EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)を含み、不安を和らげ脳をサポートします。



栄養素はたくさんありますが、大切なのはバランスです。規則正しい生活を心がけながら、自分に必要な栄養素をバランスよく摂っていきましょう。

健康課 ☎0761-72-7865