



お医者さんからの
健康アドバイス vol.1

熱中症の予防と応急処置

昨年は記録的な猛暑で、熱中症患者の救急搬送数と死亡者数がとても多い年になりました。今年はさらに震災による原発事故後の節電政策で各家庭でもエアコンの温度制限などを行うことになり、昨年以上に熱中症に関しての注意が必要です。

●熱中症にならないためのポイント

- ①体調を整える
体調の悪いときは、暑い日中の外出や運動は控える。
 - ②服装の工夫
通気性の良い洋服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶる。
 - ③十分な水分補給
定期的に水分を補給する。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われることを考え、スポーツドリンクなどが最適。
 - ④子どもや高齢者への配慮
発育途中の子どもや、体力が衰えはじめた高齢者は熱中症になりやすい。熱中症は閉め切った室内でも発症するため、寝たきりの高齢者や子どもは特に注意が必要。
- もしも熱中症になってしまったら
- ・温度の低い日陰や、クーラーのきいた室内に移動する。
 - ・衣類をゆるめて身体を冷やす(氷や水でぬらしたタオルが効果的)。
 - ・風を送り身体を冷やす。
 - ・水分を十分に補給する。
 - ・症状が軽快しない場合は、医療機関で受診する。
- これらの点に注意し、夏季のスポーツやレジャーを楽しんでください。

▼協力…(社)北上医師会 ☎63-4518

「ひきこもり」で悩んでいませんか？

●医師によるひきこもり相談

- ・仕事や学校、友人との付き合いなど社会的な場面への参加をしないまま、数カ月以上にわたって、自宅で生活している。
- ・ほとんど外出することなく、昼夜逆転した生活を送っている。
- ・家族との接触もさけて、自分の部屋に閉じこもった状態が続いている。

このような悩みを抱えている本人・家族のための専門医師相談と家族相談を行っています。専門の医師が、本人・家族の相談をお受けします。家族の人のみの相談でも構いません。

▼相談日

6月15日(水)、8月17日(水)午後2時～4時30分
10月19日(水)午前10時～正午

▼相談場所

中部保健所(花巻市花城町1-41)

※相談者の状況により、家庭訪問による相談も行います。

▼相談医師

さくらクリニック(奥州市水沢区)
精神科医師 阿部佐倉先生

●講師によるひきこもり家族相談会

ひきこもりの子どもがいる家族が、ひきこもりへの知識や理解を深めるとともに、家族同士の悩みの共有や交流により、心の健康の回復と子どもへの適切な対応が図られるように支援する相談会を開催します。

▼開催日

7月～2月までの第3金曜日午後1時30分～4時

月	7	8	9	10	11	12	1	2
日	15	19	16	19	18	16	20	17

※10月は講師の都合により第3水曜日に開催します。

▼開催場所・問い合わせ

中部保健所(花巻市花城町1-41) ☎0198-22-2331

6月26日は 「国際麻薬乱用撲滅デー」



財団法人 麻薬・覚せい剤乱用防止センター

愛する自分を大切に。薬物乱用は「ダメ、ゼッタイ。」

6月20日から7月19日までの1カ月間、県内全域で薬物乱用を根絶することを目指した運動が実施されます。麻薬や覚せい剤などの薬物は、使用しているうちにやめられなくなるという「依存症」と、乱用による「幻覚・妄想」に伴う自傷他害の危険性があるという大きな特徴があります。

一度だけのつもりがいつのまにか中毒となり、一度しかない人生がとりかえしのつかないものとなるのです。

休日当番医 (9:00 ~ 17:00)

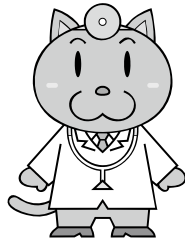
とき	内科系	外科系
6/26 (日)	さくらの内科クリニック 大曲町7-20 61-5060	菅整形外科医院 上江釣子16-51-2 77-5110
7/3 (日)	中島医院 中野町3-2-8 65-6151	淵澤脳神経外科クリニック 鍛冶町2-14-40 63-6321
7/10 (日)	かさい睡眠呼吸器クリニック 堤ヶ丘1-9-32 61-6590	小川医院中野町クリニック 中野町1-9-28 63-2939
7/17 (日)	北上駅前さいとう心療内科医院 大通り1-3-1-4F 61-4820	いわぶち脳神経クリニック さくら通り2-2-25 65-3661
7/18 (月)	いとう小児科クリニック さくら通り1-5-11 61-5155	きたかみ腎クリニック 柳原町4-15-9 61-5700
7/24 (日)	柴田医院 新穀町1-6-10 61-5130	斉藤整形外科 諏訪町2-6-41 65-3441
7/31 (日)	山岡胃腸科内科医院 本石町2-1-45 63-5775	佐藤外科医院 本通り1-6-21 65-3522

休日当番薬局 (9:00 ~ 17:00)

とき	薬局	薬局
6/26 (日)	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351	くるみ薬局 上江釣子16-151-1 72-5017
	中央調剤薬局岩手県立中部病院前 村崎野17-22-1 68-4976	
7/3 (日)	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351	フォレスト薬局北上店 村崎野17-171 66-7121
7/10 (日)	あい薬局堤ヶ丘店 堤ヶ丘1-9-8 61-0188	ニコニコ薬局 中野町1-10-29 65-5551
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	
7/17 (日)	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351	きたかみ中央薬局 さくら通り2-2-28 65-7550
	アイン薬局北上店 村崎野17-172-1 71-1780	
7/18 (月)	すくらむ薬局 さくら通り1-5-7 61-3388	まちぶん調剤薬局 柳原町4-15-8 65-7810
	中央調剤薬局岩手県立中部病院前 村崎野17-22-1 68-4976	
7/24 (日)	高島薬局 青柳町2-5-41 63-2629	ファースト調剤薬局 諏訪町2-5-42 61-3023
	フォレスト薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	
7/31 (日)	しらゆり薬局 本石町2-1-47 63-7575	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545

日曜日当番整骨院 (9:00 ~ 17:00)

とき	施術所
6/26 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 77-3239
7/3 (日)	大和接骨院 常盤台1-20-1 63-8611
7/10 (日)	うえのまち整骨院 上野町3-3-2 61-4221
7/17 (日)	小原整骨院 村崎野17-35-74 66-6626
7/24 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 67-5210
7/31 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 73-5170



休日当番歯科 (9:00 ~ 12:00)

とき	歯科
7/17 (日)	小原歯科医院 本石町1-6-45 64-0595

※3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。

※施術科目…打ばく、ねんざなど

※休日当番医などは変更になることがありますので、あらかじめ電話で確認の上、保険証をお持ちください。

がん検診を受けましょう！

～検診の申し込みは、いつでも受け付けています～

市は、各種がん検診を実施しています。がん検診を受診することで、病気の早期発見・治療ができ、医療費の抑制にもつながります。「自分は体に異常を感じないから大丈夫」と過信せずに、検診を積極的に受診し、体調管理に役立てましょう。

検診名	対象者
胃がん検診	35歳以上の市民
大腸がん検診	35歳以上の市民
乳がん検診	40歳以上の女性※
子宮頸部がん検診	20歳以上の女性※
結核・肺がん検診	40歳以上の市民
前立腺がん検診	50歳以上の男性

受診を希望する人、通知書をなくした人、早めに検診を受けたい人は、健康増進課まで連絡ください。

※乳がん・子宮がん検診は2年に1回の検診で、本年度の対象者は和暦で奇数年(平成生まれの人は偶数年)生まれの人となります。

▼問い合わせ 健康係 内線3172 ~ 3174

検診会場が変わります!!

震災の影響により、予定していた施設が使えなくなったため、がん検診の会場を次のとおり変更します。受診の際は注意してください。

検診名	乳がん・子宮がん検診	胃がん検診
日	7月8日(金)	9月20日(火)
変更前	稲瀬地区交流センター	ハートバル きたかみ
変更後	内門岡公民館	黒沢尻北地区交流センター