



☆お酒との上手な付き合い方☆

これからの時期、忘・新年会、年祝いなど、お酒の席が多くなります。そこで知っておきたいのがお酒との上手な付き合い方。

○お酒は適量をゆっくり楽しみながら飲むもの

お酒は飲み方によって食欲増進やストレス解消になりますが、度を越すと肝臓病や糖尿病などの原因となります。

○肝臓に負担をかけない飲み方をしよう

- ・週に2日は休肝日を設ける
- ・ゆったりした気分で楽しく飲む
- ・脂っこい料理は避ける

○お酒のマナー

お酒の席を楽しく過ごすために、覚えておきましょう。

- ①飲めない人への無理強いはもちろん、未成年者には絶対勧めない。
- ②断るときは、飲めない理由をきちんと言って、笑顔ではっきりと。
- ③飲んだら車両の運転はしない…車だけでなく、自転車も運転してはいけないことをご存じですか？交通事故の原因となるので、絶対ダメです。

○お酒のウンチク

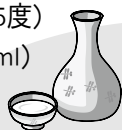
「お酒を飲むとよく眠れるの？」

…結果から言うと、違います。確かに寝る前にお酒を飲むと、すんなり眠りに入れることがあります。

しかし、アルコールの作用で脳が眠っても、体はアルコールを分解したりつまみを消化したりするために、めまぐるしく働いています。つまり、眠って体を休めているつもりでも、実際には休んでいないのです。またお酒を飲んで寝ると熟睡できないので、明け方に起きたり、何度も目が覚めてしまいがちです。睡眠のためにお酒を飲むのはやめましょう。

◎主なお酒の適量の目安

日本酒(15度)
1合(180ml)



ビール(5度)
中びん1本
(500ml)



焼酎(35度)
ぐい呑み2杯弱(80ml)



ウイスキー(43度)
シングル2杯(60ml)

ワイン(12度)
グラス2杯弱(200ml)

インフルエンザにご用心!

かぜとインフルエンザのちがいを

普通のかぜはのどの痛み、鼻水、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザは、普通のかぜと同じように、のどの痛み、鼻水、咳などの症状も見られますが、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。



インフルエンザにかからないために

- ・外出後は手洗い、うがいをしましょう
- ・流行前のワクチン接種も有効です
- ・適度な湿度を保つことも効果的です
- ・十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心掛けましょう
- ・人混みや繁華街への外出を控えましょう

インフルエンザにかかったら

- ・早めに医療機関を受診しましょう
- ・安静にして、休養をとりましょう
- ・水分を十分に補給しましょう
- ・マスクを着用しましょう
- ・人混みへの外出を控え、無理をして学校や職場に行かないようにしましょう



咳エチケットしてますか？

- ・咳、くしゃみが出たらマスクをし、症状のある人へは着用をお願いしましょう
- ・マスクは正しく着用しましょう
- ・マスクがなく咳をするときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう
- ・使ったティッシュはすぐにフタ付きのごみ箱に捨てましょう

▼問い合わせ…健康係 内線 3172~3174

休日・年末年始当番医・薬局 ▶ 受付時間…午前9時～午後5時

日・曜日	内科系	外科系	薬局	
12/23・金	小野寺こども医院 村崎野15-354-2 81-6660	松浦脳神経外科 常盤台1-21-10 65-2332	あい薬局 村崎野店 村崎野15-354-3 71-1101 中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	常盤台薬局 常盤台1-22-21 61-2121
25・日	北上駅前さいとう心療内科医院 大通り1-3-14F 61-4820	大野皮膚科医院 大曲町1-2 64-6003	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	とちのき薬局 大通り3-8-12 61-3886
29・木	すがい胃腸科内科クリニック 上江釣子7-98-1 71-5577	菅整形外科医院 上江釣子16-51-2 77-5110	ウィル調剤薬局 上江釣子7-97-1 71-5533 さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	くるみ薬局 上江釣子16-151-1 72-5017 はなぞの調剤薬局 花園町1-1-35 65-3361
30・金	ちとせ医院 大通り2-1-22 63-3780	千田クリニック 大堤北1-5-8 71-2455	さくら調剤薬局 若宮町2-2-39 63-8822 アイン薬局北上店 村崎野17-172-1 71-1780	つくし薬局大堤店 大堤北1-6-30 67-0211 はなぞの調剤薬局 花園町1-1-35 65-3361
31・土	高橋医院 本通り3-2-46 64-4159	淵澤脳神経外科クリニック 鍛冶町2-14-40 63-6321	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	クラフト薬局北上花園店 花園町3-1-6 64-0918
1/1・日	とどり小児科医院 大通り4-3-5 64-1603	いわぶち脳神経クリニック さくら通り2-2-25 65-3661	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	きたかみ中央薬局 さくら通り2-2-28 65-7550 テルス調剤薬局 花園町1-6-11 61-3757
2・月	小豆嶋胃腸科内科クリニック 本通り4-13-6 65-6006	きたかみ腎クリニック 柳原町4-15-9 61-5700	まぢぶん調剤薬局 柳原町4-15-8 65-7810 あさひ薬局北上店 花園町1-7-8 61-2838	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545
3・火	及川放射線科内科医院 立花10-28-1 65-3811	小川医院中野町クリニック 中野町1-9-28 63-2939	さわやか薬局 立花10-48-7 65-5000 アイン薬局北上店 村崎野17-172-1 71-1780	ニコニコ薬局 中野町1-10-29 65-5551 あさひ薬局北上店 花園町1-7-8 61-2838
8・日	柴田医院 新穀町1-6-10 61-5130	安部医院 大通り1-11-23 64-2927	いずみ薬局 青柳町1-5-10 63-7353	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976
9・月	ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 71-5800	斎藤医院 川岸3-21-38 64-0021	あんず薬局 上江釣子17-218-2 71-5665	フォレスト薬局北上店 村崎野17-171 66-7121
15・日	山岡胃腸科内科医院 本石町2-1-45 63-5770	大内眼科クリニック 柳原町4-17-39 64-0100	しらゆり薬局 本石町2-1-47 63-7575 中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	おおぞら薬局 柳原町4-15-29 65-2202
22・日	芳野内科医院 本通り1-3-22 65-1811	斎藤産婦人科医院 諏訪町2-6-37 64-2136	あさひ薬局北上店 花園町1-7-8 61-2838	アイン薬局北上店 村崎野17-172-1 71-1780
29・日	なるいクリニック 柳原町1-1-41 64-1022	山内耳鼻咽喉科医院 諏訪町1-4-45 63-8833	テルス調剤薬局 花園町1-6-11 61-3757	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976

日曜日当番整骨院

日	施術所名	住所	電話番号
12/25	大河原整骨院	本通り3-1-26	65-0104
1/1	佐藤整骨院	大通り1-6-8	63-3725
8	大和接骨院	常盤台1-20-1	63-8611
15	きくち整骨院	村崎野24-20-16	66-5321
22	土川整骨院	上江釣子19-61	77-3239
29	高橋整骨院	下江釣子11-53-1	73-5170

▶ 施術科目…打撲、ねんざなど
 ▶ 受付時間…午前9時～午後5時

年末年始当番歯科・1月第3日曜日(1/15)

日・曜日	医療機関名	住所	電話番号
12/30・金	さくらデンタルクリニック	川岸2-10-25	62-1110
31・土	佐々木歯科医院	村崎野15-537-5	66-4184
1/2・月	佐藤さとし歯科医院	下江釣子11-60-4	73-5850
3・火	菅原歯科医院	上野町2-12-14	64-3455
15・日	高橋歯科医院	本通り1-8-34	63-3431

▶ 受付時間…午前9時～正午
 ※ 3週目以外の日曜日には、開院している歯科医院があります。