



お医者さんからの  
健康アドバイス vol.2

## のうしんどう 脳震盪について

2020年のオリンピックが東京に決定しました。皆さんのスポーツ参加熱も高まっていると思います。スポーツをする際、特にご注意ください脳震盪について説明します。

脳震盪とは頭を打った後、短時間の記憶喪失を伴う一過性の意識消失をいいます。頭部に外力が加わる際、その中心が中脳(意識の中核)にあるために起こりません。

スポーツ中に頭を打ったら、まず意識消失の有無を確認してください。意識消失があれば、すぐに病院を受診させましょう。意識消失が無い場合でも、すぐには競技に戻らず経過を観察してください。直後は意識がしっかりといても、時間とともに頭痛、嘔吐、意識障害が出現してくることがあります。これは、頭蓋内出血の兆候で大変危険な状態です。このような場合はすぐに救急車を呼びましょう。

また、脳震盪から完全に回復していない状態で再度、頭部に外力が加わると脳のハレをきたし死に至る場合があります。これを”セカンド・インパクト・シンドローム”といいます。このような状況にならないように、競技への復帰には無理をせず医師の指示に従ってください。

これら正しい知識を持ち安全にスポーツを楽しんでください。

▶協力…(社)北上医師会 ☎63-4518



## 65歳以上の インフルエンザ予防接種について

- ▶実施期間…平成26年1月31日(金)まで
- ▶対象…次に該当し、接種を希望する市民
  - ①接種日に65歳以上の人
  - ②60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がいなどで障害者手帳1級の交付を受けている人



▶料金…1,800円(生活保護世帯の人は無料。インフルエンザ予防接種無料券を送付します)

▶接種方法…個別通知はしませんので、直接医療機関に申し込んでください

▶実施医療機関…下の一覧表の医療機関

※下の実施医療機関以外にも入院・通院患者のみに接種を実施している医療機関もあります。

※市外の医療機関で接種を希望する場合は、事前に健康係までご連絡ください。

▶問い合わせ…健康係 ☎ 72-8295

医療機関	電話番号	医療機関	電話番号
安部医院	64-2927	田郷医院	72-7282
いしかわ内科クリニック	67-2288	たまだ江釣子クリニック	77-5656
いとう小児科クリニック	61-5155	千田クリニック	71-2455
いとう内科胃腸科医院	64-1795	ちとせ医院	63-3780
伊藤内科クリニック	61-3372	とどり小児科医院	64-1603
いわぶち脳神経クリニック	65-3661	中島医院	65-6151
及川放射線科内科医院	65-3811	なるいクリニック	64-1022
黄木医院	77-2211	根本小児科医院	63-4687
小川医院中野町クリニック	63-2939	日高見中央クリニック	61-0888
小野寺子ども医院	81-6660	ひらのこどもクリニック	71-5800
かさい睡眠呼吸器クリニック	61-6590	布佐医院	63-2019
北上済生会病院	64-7722	淵澤脳神経外科クリニック	63-6321
斎藤医院	64-0021	松浦脳神経外科	65-2332
坂の上野 田村太志クリニック	65-1111	まゆみ皮フ科クリニック	61-5220
さくらの内科クリニック	61-5060	みずかわ耳鼻咽喉科医院	72-6760
ささもり耳鼻咽喉科医院	64-6644	むらさきのクリニック	71-3555
佐藤産婦人科小児科医院	63-6262	茂木内科医院	61-0222
さやかクリニック	72-7228	横川目診療所	72-2213
柴田医院	61-5130	芳野内科医院	65-1811
小豆嶋胃腸科内科クリニック	65-6006	立正堂医院	67-2708
すがい胃腸科内科クリニック	71-5577	わたなべ脳神経外科クリニック	65-5777
高橋医院	64-4159		

## 緩和ケア市民公開講座のご案内 ~がんになっても最期まで自分らしい生活を 選択できる社会づくりのために~

- ▶とき…11月30日(土)午後1時20分~4時(午後1時受け付け開始)
- ▶ところ…日本現代詩歌文学館 講堂
- ▶内容
  - ①基調講演(午後1時30分~2時30分)  
 演題 「在宅で看取ること」~いのちを支えるネットワークを目指して~  
 講師 山梨県ふじ内科クリニック院長 内藤いづみ氏
  - ②シンポジウム(午後2時40分~4時)  
 テーマ「北上市における地域と医療の連携を考える」  
 座長 岩手県立中部病院緩和医療科長兼地域医療科長兼地域医療福祉連携室長 星野彰氏  
 助言者 内藤いづみ氏
- ▶定員…240人
- ▶入場料…無料
- ▶申し込み…11月22日(金)までに電話で成人保健係(☎72-8296)へ

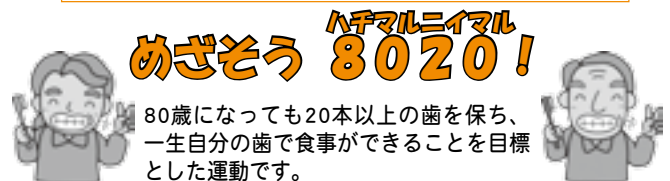
## 11月8日は「いい歯の日」です

歯を失う主な原因はむし歯と歯周病です。特に歯周病は、成人の8割に症状があるというデータになっています。

健康なお口でおいしく食事ができるよう、むし歯・歯周病の予防に心掛けましょう。

☆むし歯・歯周病を予防するポイント☆

- ①暴飲暴食を避け、しっかりかんで食事をする。
- ②タバコは、免疫力を低下させ口の中の細菌を増やすため、禁煙をする。
- ③正しい歯の磨き方で、歯垢をしっかりと落とす。
- ④定期歯科検診を受ける。



80歳になっても20本以上の歯を保ち、一生自分の歯で食事ができることを目標とした運動です。

※市は、妊婦歯科検診・成人歯科検診(40歳対象)を実施しています。

期間内に、忘れず受診しましょう。

▶問い合わせ…健康係 ☎72-8295

### 休日当番医 (9:00 ~ 17:00)

とき	内科系	外科系
10/27 (日)	柴田医院 新穀町1-6-10 61-5130	松浦脳神経外科 常盤台1-21-10 65-2332
11/3 (日)	伊藤内科クリニック 大通り1-3-1 2F 61-3372	安部医院 大通り1-11-23 64-2927
11/4 (月)	いとう小児科クリニック さくら通り1-5-11 61-5155	山内耳鼻咽喉科医院 諏訪町1-4-45 63-8833
11/10 (日)	芳野内科医院 本通り1-3-22 65-1811	さやかクリニック 飯豊20-123-1 72-7228
11/17 (日)	なるいクリニック 柳原町1-1-41 64-1022	前田皮膚科医院 新穀町2-1-17 64-0770
11/23 (土)	とどり小児科医院 大通り4-3-5 64-1603	小田島眼科 黒沢尻2-2-23 65-5600
11/24 (日)	いしかわ内科クリニック 大堤南1-1-25 67-2288	たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 77-5656

### 日曜日当番整骨院 (9:00 ~ 17:00)

とき	施術所	とき	施術所
10/27 (日)	うえのまち整骨院 上野町3-3-2 61-4221	11/17 (日)	佐藤整骨院 大通り1-6-8 63-3725
11/3 (日)	斎藤整骨院 大曲町8-27 65-4531	11/24 (日)	大和接骨院 常盤台1-20-1 63-8611
11/10 (日)	大河原整骨院 本通り3-1-26 65-0104		

※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。

### 休日当番薬局 (9:00 ~ 17:00)

とき	薬局	薬局
10/27 (日)	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
11/3 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	いずみ薬局 青柳町1-5-10 63-7353
11/4 (月)	すくらむ薬局 さくら通り1-5-7 61-3388	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121
11/10 (日)	かえで薬局 本通り1-5-4 65-3361	リリイ薬局北上店 飯豊20-123-1 72-6691
11/17 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351
11/23 (土)	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351	ひかり調剤薬局 黒沢尻2-2-25 63-6041
11/24 (日)	ソルハドラッグ大堤店 大堤南1-1-24 67-6324	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976

### 休日当番歯科 (9:00 ~ 12:00)

とき	歯科
11/17 (日)	小野寺歯科医院 本石町1-1-3 63-2456



※3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。