

## 北上医師会コラム

### 「むずむず脚症候群」ってご存知ですか？

不眠でお悩みの患者さんを外来でしばしば拝見します。不眠症の原因の一つに「むずむず脚症候群」という病気があります。夕方から夜にかけて、脚の中が「むずむず」「虫が這う」ような感じがして、じっとしていると症状が悪化し、動かすと楽になるというのがこの病気の特徴です。比較的良好に見かける病気（全人口の2～4%）で、60代以上に多く、男性より女性に多く見られる傾向があります。

むずむず脚症候群の患者さんには通常の睡眠薬があまり効かないこともしばしばです。この病気は鉄分不足

やドーパミンという脳の中で働く物質の機能低下が原因と考えられています。鉄分を補うお薬（鉄剤）やドーパミンの働きを補助するお薬（ドーパミンアゴニスト）が有効なことが多いです。

関連する病気（糖尿病、パーキンソン病、慢性腎不全）や類似する病気（坐骨神経痛、うつ、その他の睡眠障害）についても、診察・検査した上で生活指導と処方でお薬を処方します。この病気の症状に思い当たる人は脳神経内科や睡眠科の受診をご検討ください。

（田郷医院 院長 田郷英昭）

## 成人（個別）検診は 12月22日まで

医療機関では12月22日（木）まで下表の健（検）診を受診することができます。

実施している医療機関は、受診券に同封の医療機関一覧または市のホームページをご確認ください。受診券がお手元にない人は、下記QRコードから発行申し込みをするか健康づくり課までお問い合わせください。

■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8295



成人（個別）検診で実施している健（検）診
特定健診・基本健診（緑・黄色の受診券）
前立腺がん検診（青色の受診券）
肝炎ウイルス検診（白色の受診券）
子宮頸がん検診（緑色の字の受診券）
大腸がん検診（紫色の字の受診券）

## かしこく歳を重ねるための豆知識

くらし・健康づくりに役立つ情報をお届けします！  
☎長寿介護課 ☎72-8221



## 身の周りのことは自分でやり、 人生100年時代の生活を守りましょう！

現在本市では、65歳以上の5人に1人が1人暮らしをしていて、その数が年々増えていることをご存知ですか？今は同居家族がいる人も、今後世帯の状況が変わり、1人で暮らす時がやってくるかもしれません。

もしそうなったとしても、家事や財産管理などを自分でできれば、自分らしい生活を続けることができます。元気なうちから身の周りのことは自分でやり、1人でもできるようにしておくことをおすすめします。

「家族しかできない」「自分しかできない」ことがあれば、将来に備え、家族みんなができるように話し合ってみませんか。



## 12月の健康づくりイベント

各教室などに参加し、健康づくりをしませんか？健康福祉ポイント「きたポ」対象にもなっています。きたポの詳細は右下QRコードからご確認ください。

問い合わせ…健康づくり課☎72-8295

### ■まちの保健室（長寿介護課☎72-8221）

- ・ウォーキング、体操、健康相談など / 5日(月)、13日(火)、19日(月)10時～11時30分 / hoKko 1階ふれあいホール
- ・シニアのための運動講座（要予約） / 5日(月)ひざ痛腰痛改善講座、19日(月)楽に歩ける運動講座 / 10時15分～10時45分、11時～11時30分 / 場所は同上

分、11時～11時30分 / 場所は同上

### ■令和4年度健診結果の見方教室（健康づくり課☎72-8296）

・健診結果の解説、日常生活への助言など / 26日(月)10時～11時 / hoKko 1階けんしんホール

### ■手風琴ピラティス（手風琴☎63-3661）

・ピラティスの実践 / 4日(日)10時～11時、17日(土)9時～10時 / 黒沢尻3区コミュニティセンター



## きたかみ健康福祉ポイントアンケートのお知らせ

「きたポ」の参加者を対象に、今後の健康づくり事業の参考とするため、本事業に関するアンケート調査を実施します。回答者全員に100ポイント（内容に応じてボーナスポイント）を進呈します。

■回答方法…アプリホーム画面左下のバナーから、専用

サイトに移行して回答

※回答期間中はバナーが表示され続けますが、回答は1人1回でお願いします。

■回答期限…12月4日(日)まで

■問い合わせ…健康づくり課☎72-8295



### 休日当番医（9時～17時）

月日	当番医	
11月27日(日)	茂木内科医院 本通り一丁目7-12 ☎61-0222	さやかクリニック 飯豊20-123-1 ☎72-7228
12月4日(日)	むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 ☎71-3555	前田皮膚科医院 新穀町二丁目1-17 ☎64-0770
12月11日(日)	すがい胃腸科内科クリニック 上江釣子7-98-1 ☎71-5577	斎藤産婦人科医院 諏訪町二丁目6-37 ☎64-2136
12月18日(日)	ちとせ医院 大通り二丁目1-22 ☎63-3780	たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 ☎77-5656
12月25日(日)	小豆嶋胃腸科内科クリニック 本通り四丁目13-6 ☎65-6006	わたなべ脳神経外科クリニック 町分18-96-1 ☎65-5777

※発熱がある場合は、事前に電話相談のうえ受診してください。  
 休日当番医などは変更になることがあります。保険証を忘れずに持参してください。

### 休日当番歯科（9時～12時）

月日	歯科
12月18日(日)	あかさか歯科クリニック 花園町二丁目5-15 ☎63-3461

※第3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。電話連絡の上、受診をお願いします。  
 発熱などの症状がある場合は、受診をお断りすることがあります。

### こども救急電話相談実施中

岩手県医師会が運営する夜間のお子さんの病気や応急処置についての相談窓口です。看護師がアドバイスします。

#8000または☎019-605-9000(年中無休 19時～23時)

### 休日当番薬局（9時～17時）

月日	薬局	
11月27日(日)	佐藤薬局 本通り一丁目8-33 ☎63-3141	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
	リリイ薬局北上店 飯豊20-123-1 ☎72-6691	
12月4日(日)	あかり薬局 新穀町二丁目3-26 ☎72-8806	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
12月11日(日)	ウィル調剤薬局 上江釣子7-97-1 ☎71-5533	中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 ☎68-4976
12月18日(日)	さくら調剤薬局 若宮町二丁目2-39 ☎63-8822	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
	イオン薬局江釣子店 北鬼柳19-68 ☎62-7001	
12月25日(日)	銀河薬局北上店 町分18-88-1 ☎72-6388	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時～17時）

月日	施術所	月日	施術所
11月27日(日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221	12月18日(日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104
12月4日(日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611	12月25日(日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239
12月11日(日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725		