

北上医師会コラム

「带状疱疹について」

带状疱疹とは子どもの時にかかった水ぼうそうのウイルスが神経根に眠っていて、疲労やストレスがたまった時にウイルスが再活性化して皮膚や痛みを引き起こす病気です。糖尿病やがんなどで免疫が落ちることで発症するケースもあります。最近ではワクチンのCMなどもあり、ご存じの人が多くと思います。80歳までに約3人に1人が発症するといわれています。带状疱疹は体だけではなく顔面や時には口の中、のどに出してしまうこともあります。带状疱疹が耳の周辺に出ると、顔面神経麻痺や難聴、めまいなども引き起こ

してしまふことがよくあります。その場合、带状疱疹の薬以外にステロイドや循環改善剤、ビタミンB12製剤など多数の内服治療、時には点滴治療なども必要になってまいります。带状疱疹の痛みはチクッ、チクッと針で刺すような痛みが一定の時間を隔てて周期的にあり、皮疹が出ないときもあります。ワクチンで発症を予防することも大切です。もし带状疱疹のような痛みを感じたら早めの受診をお勧めします。

(みずかわ耳鼻咽喉科医院 院長 水川 敦裕)

休日当番医(9時～17時)

月日	当番医
11月19日(日)	北上駅前さいとう心療内科医院 松浦脳神経外科 大通り一丁目3-1 4階 ☎61-4820 常盤台一丁目21-10 ☎65-2332
11月23日(木曜)	室岡医院 へらのこどもクリニック 大通り三丁目5-6 ☎63-3311 上江釣子17-219-1 ☎71-5800
11月26日(日)	芳野内科医院 きたかみ皮膚科スキンケアクリニック 本通り一丁目3-22 ☎65-1811 大曲町1-2 ☎64-6003
12月3日(日)	いしかわ内科クリニック 安部医院 大堤南一丁目1-25 ☎67-2288 大通り一丁目11-23 ☎64-2927
12月10日(日)	いとう内科胃腸科医院 大内眼科クリニック 大通り三丁目1-9 ☎64-1795 柳原町四丁目17-39 ☎64-0100
12月17日(日)	茂木内科医院 斎藤産婦人科医院 本通り一丁目7-12 ☎61-0222 諏訪町二丁目6-37 ☎64-2136

※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。

日曜日当番整骨院(9時～17時)

月日	施術所	月日	施術所
11月19日(日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 ☎66-5321	12月10日(日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221
11月26日(日)	とどろき接骨院 鬼柳町部島30-1 ☎67-5210	12月17日(日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611
12月3日(日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505		

こども救急電話相談実施中

若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～翌8時)

休日当番薬局(9時～17時)

月日	薬局
11月19日(日)	おでんせ薬局 さくら薬局北上村崎野店 大通り一丁目3-1 1階 ☎65-5551 村崎野17-170-2 ☎81-4545
11月23日(木曜)	常盤台薬局 中央調剤薬局若手県立中部病院前支店 常盤台一丁目22-21 ☎61-2121 村崎野17-22-1 ☎68-4976
11月26日(日)	コノハ薬局 あんず薬局 大通り二丁目39% ☎61-0575 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277
11月26日(日)	かえで薬局 とちのき薬局 本通り一丁目5-4 ☎65-3361 大通り三丁目8-12 ☎61-3886
12月3日(日)	ツルハドラッグ大堤店 いずみ薬局 大堤南一丁目1-24 ☎67-6324 青柳町一丁目5-10 ☎63-7353
12月10日(日)	コノハ薬局 おおぞら薬局 大通り二丁目39% ☎61-0575 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202
12月17日(日)	佐藤薬局 銀河薬局村崎野店 大通り一丁目8-33 ☎63-3141 村崎野17-171 ☎66-7121

休日当番歯科(9時～12時)

月日	歯科	月日	歯科
11月19日(日)	スマイリーキッズデンタルケア 九年橋三丁目7-22 ☎65-6011	12月17日(日)	たんご歯科クリニック 上野町四丁目12-27 ☎64-4415

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

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「きたぽ」対象にもなっています。「きたぽ」の詳細は右記ホームページ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/8日(金)、12日(火)、19日(火)、26日(火)10時～11時30分/hoKko 1階ふれあいホール

北上健康福祉ポイントアンケートのお知らせ

今後の当市の健康づくり事業の取り組みの資料とするため、「きたぽ」の参加者を対象に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…アプリ内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

■回答期限…12月4日(月)まで

【小学校6年生～25歳頃の女性へ】  
子宮頸がんワクチンをご存知ですか?

子宮頸がんは、若い女性に多いがんです。性交渉によるヒトパピローマウイルスへの感染が原因で起こります。子宮頸がんワクチンで、感染の7～9割を防ぐことができます。そのため欧米では、ワクチン接種率とがん検診の受診率が高く、子宮頸がんは、過去のものになりつつあります。

あなたも接種を考えてみてね。  
将来のあなたのために。  
もしかしたらいつか出会う、あなたそっくりな誰かのために。



※子宮頸がんワクチンの接種券が必要な人は右記申し込みフォームから申請してください。



【20歳になったら子宮頸がん検診】

チャンスは2年に1度!本年度は西暦偶数年生まれの人が対象です。集団検診は11月30日(木)、市内の医療機関は12月22日(金)まで受診することができます。

成人検診は12月22日までに受診を!

市内の医療機関では12月22日(金)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。

指定医療機関で実施している健(検)診

特定健診・健康診査/前立腺がん検診/肝炎ウイルス検診/子宮頸がん検診/大腸がん検診/★乳がん検診/★胃がん検診  
★若手県対がん協会(天中町すこやか館)のみ

結核肺がん検診のお知らせ

11月27日(月)にhoKkoで結核肺がん検診(胸部レントゲン検査)を実施します。本年度未受診の40歳以上の人は、どなたでも受けられます。

※受診券がお手元ない人は、右記申し込みフォームまたは同課へお問い合わせください。

■問い合わせ…健康づくり課☎72-8295



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



人生100年時代の骨の健康づくり

骨は私たちの体を支え、運動するための大切な器官です。20代で骨密度が人生最大となり、40代以降は低下していきます。骨密度が低下すると、骨折しやすくなり、歩けなくなったり、腰が曲がったりすることにもつながります。

人生100年時代を健康で過ごすためには、20～30代はバランスの良い3食の食事はもちろん、丈夫な体づくりをすることが必要です。40代以降は骨密度の低下を緩やかにする暮らしを心掛けることが重要です。

【骨の健康のためにできること】

- ①バランスの良い食事を心掛けて、カルシウム、ビタミン、たんぱく質をしっかり摂取する。
- ②インスタント食品、清涼飲料水、カフェイン、アルコール、塩分を取り過ぎない。
- ③喫煙しない。
- ④毎日30分程度のウォーキングなどで体を動かし、日光を浴びる。