



北上医師会コラム

「その胃腸炎は感染性ですか？」

子どもを診察して「胃腸炎ですね」と伝え、よく聞かれる言葉です。乳幼児を中心に嘔吐、下痢、発熱などの症状で発症する胃腸炎のほとんどは、ウイルス感染が原因で起こり、2～3日から長くて1週間位で自然に治ります。

感染症診断の原則は、感染している病原微生物をはっきりさせることですが、ウイルスを分離同定する(培養細胞でウイルスを増やし、種別確認をすること)には時間と費用がかかるので現実的ではありません。そこで、感染性のあるウイルスによって発症していると考えてほぼ間違いないものは、全部まとめて「感染性胃腸炎」と言っています。(注)

感染性胃腸炎になったら、脱水症にならない

ようにすることが最も大事です。嘔吐して2～3時間経過したら、経口補水液などを少量ずつ頻回に与えましょう。嘔吐が改善されれば、いつもの食事に戻しても良いです。乳幼児は母乳授乳をそのまま続け、ミルクは通常の濃度で飲ませます。ウイルスが原因と想定される場合、抗生物質は無効です。

症状が落ち着けば登園・登校は構いませんが、しばらくの間、便中にウイルスが排せつされますので、手洗いをしっかり行ってください。

(注)キット検査できるウイルスは、ロタ、アデノ、ノロ(3歳未満対象)。細菌性腸炎も「感染性胃腸炎」に含める場合があります。

(いとう小児科クリニック 院長 伊東 亮助)

7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、市の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

■hoKkoまちの保健室(長寿介護課 ☎72-8221)
・健康相談、体操など/7日(金)、11日(火)、21日(金)、25日(火)10時～11時30分/hoKko 1階ふれあいホール

■きたかみマンスリーラン(廣沼雅秀 ☎090-2363-8423)
・ランニング、ジョギング/22日(土)7時30分～9時/展勝地SL広場



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



熱中症になりにくいカラダづくりを

高齢者は、暑さに対する体温調節機能が低下し熱中症にかかりやすくなります。本格的な暑さを迎える前に、以下のヒントを参考にし、熱中症になりにくい体づくりに取り組みましょう。

また、体調の変化に備えて、緊急時の連絡先を周囲の人に知らせておく心安心です。

【暑さに負けず元気に過ごすヒント】

- 1 体温調節機能を保つ**
汗をかく運動は、体温調節がしやすい体づくりに効果的です。毎日30分程度のウォーキングなどに取り組みましょう。
- 2 バランス良く食べる**
1日3食、主食、主菜、副菜をそろえて食べましょう。
- 3 こまめに水分を摂取する**
1日コップ7～8杯を目安に、のどが渇く前に水分を取りましょう。飲み物は、水や麦茶がおすすめです。
- 4 暑さを避ける**
室内ではエアコンや扇風機を上手に使い、24～28℃程度の室温で涼しく過ごしましょう。



休日当番医(9時～17時)

月日	当番医	
6月18日 (日)	みなみ内科クリニック 鬼柳町荒高35-1 ☎62-3730	みずかわ耳鼻咽喉科医院 上江釣子15-213 ☎72-6760
6月25日 (日)	中島医院 中野町三丁目2-8 ☎65-6151	みやもと皮ふ科クリニック 柳原町五丁目12-9 ☎62-4112
7月2日 (日)	さくらPORTクリニック 川岸一丁目1-20 1階 ☎72-6700	大内整形外科医院 本通り四丁目12-10 ☎63-7230
7月9日 (日)	田郷医院 さくら通り三丁目14-25 ☎72-7282	松浦脳神経外科 常盤台一丁目21-10 ☎65-2332
7月16日 (日)	北上駅前さいとう心療内科医院 大通り一丁目3-1 4階 ☎61-4820	きたかみ皮膚科スキンケアクリニック 大曲町1-2 ☎64-6003
7月17日 (月・祝)	室岡医院 大通り三丁目5-6 ☎63-3311	いとう小児科クリニック さくら通り一丁目5-11 ☎61-5155

※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
6月18日 (日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725	7月9日 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170
6月25日 (日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611	7月16日 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 ☎66-5321
7月2日 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239		

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～翌8時)



子宮頸がん9価ワクチンが受けられます

平成9年4月2日～23年4月1日生まれの人は、令和5年4月から子宮頸がんワクチンの9価ワクチンが接種できるようになりました。子宮頸がんの原因となるウイルスには種類がいくつかありますが、9価ワクチンは、これまでのワクチンよりも多くの種類のウイルス感染を予防できます。

ワクチン接種は、お手元にある接種券(※)で受けることができます。接種券がない人は、右記申し込みフォームからお申し込みください。

ワクチンに関する詳細は、厚生労働省のホームページをご覧ください。

※接種券は、平成9年4月2日～22年4月1日生まれの人には昨年6月ごろに、平成22年4月2日～23年4月1日生まれの人には先月末に、それぞれ送付済みです。

接種券
申し込み



厚生労働省
ホームページ



休日当番薬局(9時～17時)

月日	薬局	
6月18日 (日)	日本調剤北上薬局 鬼柳町荒高33-1 ☎62-7272	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
6月25日 (日)	つくし薬局江釣子店 上江釣子15-135-3 ☎72-6646	
6月25日 (日)	つくし薬局柳原店 柳原町五丁目12-16 ☎62-5611	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
7月2日 (日)	つくし薬局北上駅東口店 川岸一丁目1-20 1階 ☎62-7460	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
7月9日 (日)	さくら通り薬局 さくら通り三丁目3-10 ☎72-5155	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
	常盤台薬局 常盤台一丁目22-21 ☎61-2121	
7月16日 (日)	おでんせ薬局 大通り一丁目3-1 1階 ☎65-5551	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
	とちのき薬局 大通り三丁目8-12 ☎61-3886	
7月17日 (月・祝)	コノハ薬局 大通り二丁目396 ☎61-0575	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
	すくらむ薬局 さくら通り一丁目5-7 ☎61-3388	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277

休日当番歯科(9時～12時)

月日	歯科
7月16日 (日)	サイトウデンタルクリニック 大通り二丁目6-18 ☎63-3011

※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。