

健康に役立つ情報やイベント、休日当番医などをお知らせします。

北上医師会コラム

高濃度乳房ってなに？

乳房は主に乳腺組織と脂肪組織から構成されています。乳がん検診で行われるマンモグラフィ(乳房X線検査)では乳腺組織は白く、脂肪組織は黒く写ります。乳房の中で乳腺組織の割合が多いと真っ白なマンモグラフィになり、このような乳房を高濃度乳房といい、日本人女性の40%~50%はこれに該当します。高濃度乳房のマンモグラフィではがんと白く写るため、見落としのリスクが高くなります。自分が高濃度乳房かどうかを知る機会は少なく、知らない人がほとんど

です。基本的には20代~30代の若い人は高濃度乳房の可能性が高いですが、個人差は相当あり、高齢の人でも高濃度乳房の人はたくさんいらっしゃいます。

自分の乳房がどのようにマンモグラフィで写るのかを知るといことは、とても大事なことです。もし機会がありましたら、担当の先生に聞かれるといいかもしれません。

(おか乳腺クリニック 院長 岡 きま子)

お子さんと一緒ががん検診を受診できます

「がん検診を受診したいけれど、子どもを連れて行くのは大変」と感じてがん検診を受診を断念していませんか。0~6歳のお子さんがある女性のために、乳幼児の見守り付きの予約制がん検診を実施します。受診中はスタッフがお子さんを見守ります。

- とき…①8月28日(金)9時30分~10時30分、13時~14時②11月9日(月)9時30分~10時30分
- ところ…①黒沢尻北地区交流センター②hoKko
- 対象…子宮頸がん検診(20歳以上の西暦で奇数年生まれの女性)、乳がん検診(40歳以上の西暦で奇数年生まれの女性)※②は子宮頸がん検診のみです。
- 申し込み…①7月28日(火)②10月9日(金)12時から申し込みフォームで健康づくり課へ
- 問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8295



8月28日
申し込みフォーム



11月9日
申し込みフォーム

上手な病院のかかりかた
~時間外・休日の受診は慎重に~

総合病院の救急外来は、限られた医療従事者で患者に対応しています。休日や夜間の安易な利用は、入院や救命が必要な患者の治療に支障を及ぼす恐れがあります。

- なるべく日中に受診しましょう
- かかりつけ医を持ちましょう
- 迷ったら、#7119 または #8000 に相談しましょう

24時間 年中無休 19時~翌朝8時 年中無休

#7119

IP電話：019-656-1774

岩手県
救急安心センター

#8000

IP電話：019-605-9000

こども救急
相談電話

■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8315

休日当番・日曜当番

市のホームページでも休日当番医などの情報を掲載しています。



市ホームページ

- ~当番医などの利用にあたって~
- ・発熱時は、事前に電話で相談をしてください。
 - ・当番医などは変更になることがあります。
 - ・混雑などにより早めに受け付けを終了することがあります。

休日当番医(9時~17時)

月日	当番医
6月21日(日)	中島医院 中野町三丁目2-8 ☎65-6151 大内眼科クリニック 柳原町四丁目17-39 ☎64-0100
6月28日(日)	さくらPORTクリニック 川岸一丁目1-20 1F ☎72-6700 齋藤産婦人科医院 諏訪町二丁目6-37 ☎64-2136
7月5日(日)	かせい睡眠呼吸器クリニック 堤ヶ丘一丁目9-32 ☎61-6590 村崎野15-354-2 ☎81-6660
7月12日(日)	北上駅前さいとう心療内科医院 大通り一丁目3-1 4F ☎61-4820 前田皮膚科クリニック 新穀町二丁目1-17 ☎64-0770
7月19日(日)	かわいクリニック 藤沢18-12-1 ☎72-8551 たまだ江釣子クリニック 北上釣子16-129-1 ☎77-5656
7月20日(月・祝)	きたかみ駅前内科クリニック 大通り一丁目3-1 2F ☎61-3372 わたなべ脳神経外科クリニック しらゆり3-2 ☎65-5777

休日当番薬局(9時~17時)

月日	当番薬局
6月21日(日)	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202 さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
6月28日(日)	つくし薬局北上駅東口店 川岸一丁目1-20 1F ☎62-7460 村崎野17-171 ☎66-7121
7月5日(日)	かすみそう薬局 堤ヶ丘一丁目9-8 ☎62-3801 さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
7月12日(日)	あい薬局村崎野店 村崎野15-354-3 ☎71-1101 おでんせ薬局 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
7月19日(日)	ふるさと薬局 藤沢18-12-5 ☎62-6820 さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545
7月20日(月・祝)	イオン薬局江釣子店 北鬼柳19-68 ☎62-7001 ウェルビー薬局北上駅西口店 銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
	銀河薬局北上店 すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277

休日当番歯科(9時~12時) 日曜日当番整骨院(9時~17時)

月日	当番歯科	月日	施術所
6月21日(日)	おいかわ歯科クリニック 鬼柳町の木156-2 ☎67-6161	7月12日(日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611
7月19日(日)	及川歯科医院 川岸四丁目11-22 ☎65-3334		

7月の健康づくりイベント
“まちの保健室”

まちの保健室に参加し、健康づくりを行います。

- とき…3日(金)、8日(水)、16日(水)、24日(金)
- ところ…hoKko 1階ふれあいホール
- 開催内容/タイムスケジュール

	10:00	10:30	11:00	11:30
個別相談・測定	10:00~11:30			
ポールウォーキング	10:00~11:30			
ミニ勉強会	10:15~10:45			
いきいき体操	11:00~11:30			

■ミニ勉強会の内容

とき	内容
3日(金)	認知症予防のお口のケア
8日(水)	ポールウォーキングで姿勢改善
16日(水)	肩が痛い人におすすめの運動
24日(金)	坐骨神経痛と運動について

■問い合わせ…長寿介護課 ☎72-8221

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!
 (問)長寿介護課 ☎72-8221



オーラルフレイルチェックをしてみましょう!

口の機能が少し弱ってきた状態のことを「オーラルフレイル」といいます。この状態を放置しておくと、身体機能だけでなく認知機能の低下につながる恐れがあります。次のチェックリストで今の状態を確認してみましょう。

オーラルフレイルチェック	選択肢	
	該当	非該当
1 自身の歯は、何本ありますか (差し歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは自分の歯として数えません)	0~19本	20本以上
2 半年前と比べて歯のものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
3 お茶や汁物などでむせることがありますか	はい	いいえ
4 口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
5 普段の会話で、はっきりと発音できないことがありますか	はい	いいえ

参考：日本老年歯科医学会ホームページ
 オーラルフレイルの状態は改善するといわれています。チェックリストで2項目以上該当した人は、早めにかかりつけ歯科医に相談しましょう。