

北上医師会コラム

「不眠症、薬を飲む前にできること」

日本人の平均睡眠時間は約7時間20分と全世界で最も短く、40%の人の睡眠時間は6時間未満です。寝不足や睡眠リズムの乱れは生活習慣病や心臓病、肥満、うつ、認知症などのリスクを上げることが知られており、健康維持には十分な睡眠をとることが必要です。不眠症に陥る前にできることは何か、アドバイスします。

十分な睡眠をとるとは、十分な睡眠の量(長さ)と質(深さ)が確保できていることをいいます。個人差はありますが、成人では6~8時間がちょうど良く、少なくとも6時間(できれば7

時間)、ぐっすり眠ることが健康維持につながります。そのためには①同じ時間に起きる(睡眠覚醒リズムの維持)②昼寝は30分以内(布団でぐっすりは禁止)③朝日を浴びる(体内時計のリセット)④夜に光る画面(パソコンやスマホ)を見ない⑤適度な運動(朝30分の散歩)⑥寝る前4時間はカフェインを摂らない、寝酒しない(覚醒物質を避ける)⑦寝床に8時間以上いない(寝過ぎも害)などが大切です。

皆さんもぜひ生活習慣を見直しませんか。
 (花北病院 院長 齊藤 悦郎)

休日当番医(9時~17時)

月日	当番医
6月23日(日)	坂の上野田村太志クリニック 千田クリニック 上野町四丁目2-15 ☎65-1111 大堤北一丁目5-8 ☎71-2455
6月30日(日)	日高見中央クリニック きたかみ腎クリニック 北鬼柳22-46 ☎61-0888 柳原町四丁目15-9 ☎61-5700
7月7日(日)	きたかみ駅前内科クリニック みずかわ耳鼻咽喉科医院 大通り一丁目3-1 2F ☎61-3372 上江釣子15-213 ☎72-6760
7月14日(日)	立正堂医院 根本小児科医院 相去町西野32-1 ☎67-2708 芳町6-5 ☎63-4687
7月15日(月・祝)	さくらの内科クリニック 北上整形外科クリニック 大曲町7-20 ☎61-5060 諏訪町二丁目6-41 ☎65-3441
7月21日(日)	みなみ内科クリニック いわぶち脳神経クリニック 鬼柳町荒高35-1 ☎62-3730 さくら通り二丁目2-25 ☎65-3661

※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。保険証を忘れず持参してください。
 ※混雑状況などによって早めに受け付けを終了する場合があります。

日曜日当番整骨院(9時~17時)

月日	施術所	月日	施術所
6月23日(日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104	7月14日(日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239
6月30日(日)	佐藤整骨院 大通り一丁目6-8 ☎63-3725	7月21日(日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170
7月7日(日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611		

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
6月23日(日)	まごころ薬局 中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 上野町四丁目3-22 ☎61-6600 村崎野17-22-1 ☎68-4976
6月30日(日)	つくし薬局大堤店 銀河薬局村崎野店 大堤北一丁目6-30 ☎67-0211 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277 村崎野17-171 ☎66-7121
7月7日(日)	すずらん薬局 ちまぶち調剤薬局 北鬼柳22-36-11 ☎61-2277 柳原町四丁目15-8 ☎65-7810
7月14日(日)	つくし薬局江釣子店 さくら薬局北上村崎野店 上江釣子15-135-3 ☎72-6646 村崎野17-170-2 ☎81-4545
7月15日(月・祝)	ほのぼの薬局 中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 相去町相去51 ☎71-2727 村崎野17-22-1 ☎68-4976
7月21日(日)	ひまわり薬局 銀河薬局村崎野店 ファースト調剤薬局北上済生会病院前店 九年橋三丁目18-15 ☎65-2838 村崎野17-171 ☎66-7121
7月21日(日)	日本調剤北上薬局 さくら薬局北上村崎野店 鬼柳町荒高33-1 ☎62-7272 村崎野17-170-2 ☎81-4545
	きたかみ中央薬局 さくら通り二丁目2-28 ☎65-7550

休日当番歯科(9時~12時)

月日	歯科
7月21日(日)	わたなべ歯科 常盤台二丁目13-37 ☎61-2911

※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。

お子さんと一緒に子宮頸がん検診を受診できます

「受診したいけれど、子どもを連れて行くのは大変」と思っている人へ朗報です。0~6歳の子どもがいる西暦奇数年生まれの20歳以上の女性のために、乳幼児の見守り付きの予約制子宮頸がん検診を実施します。

キッズスペースで待機できるで、お子さんが声を出しても大丈夫。受診中はスタッフが見守ります。

■とき…①7月31日(水)②10月8日(火)(受け付け時間は両日9時15分~9時30分、12時45分~13時)

■ところ…①黒沢尻北地区交流センター②飯豊地区交流センター

■申し込み…①7月1日(月)②9月2日(月)12時から左記予約フォームへ

■問い合わせ…健康づくり課☎72-8295
 ※通常の受け付け時間(9時30分~10時30分、13時~14時)は、今まで通り予約不要で受診できます。



本年度76歳の皆さんは歯科検診を無料で受診できます

対象の人に、6月初旬までに無料受診券を送付しています。要介護などで移動が難しい人は、訪問診療も可能です。

■とき…11月30日(出まで)

■ところ…県内歯科医療機関(県歯科医師会)または自宅

※受診券を紛失した人は下記市のホームページまたは電話、健康づくり課(hoKko 2階)窓口で申請してください。

■問い合わせ…健康づくり課☎72-8295



成人用肺炎球菌予防接種が7月から始まります

■とき…7月1日(月)から

■対象…市内在住かつ接種日時時点で次の①②のどちらかを満たす人

①65歳(66歳の誕生日の前日まで)

②満60~64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり、障害者手帳1級の交付を受けている

■手続き

【①の人】誕生月の翌月に届く通知書と予診票を持参し実施医療機関で接種

【②の人】事前に健康づくり課へ障害者手帳を持参し、申請

■自己負担額…4,000円(生活保護世帯は無料)

※市外で接種する場合は、必ず接種日の10日前までに下記申請フォームまたは直接健康づくり課へ申請してください。

■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

口の衰えが全身の衰えにつながる!? ~やってみよう! オラルフレイルチェック~

固いものが食べにくくなったり、お茶や汁ものなどでむせたりすることはありませんか? これらは「オラルフレイル」と呼ばれ、口の機能が衰えているサインです。放っておくと、食欲低下や低栄養、飲み込む力が落ちることで誤嚥性肺炎を起こすなど、全身の衰えにつながります。

下記チェック表のうち、二つ以上に該当するとオラルフレイルです。かかりつけ歯科医に相談してみましょう。

【オラルフレイルチェック表】

質問	該当	非該当
自身の歯は何本ありますか?	0~19本	20本以上
※さし歯や金属をかぶせた歯は数えませんが、インプラントは数えません。		
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか?	はい	いいえ
お茶や汁ものなどでむせることはありませんか?	はい	いいえ
口の渴さが気になりますか?	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきり発音できないことがありますか?	はい	いいえ

(日本老年歯科医学会ホームページより引用)