

北上医師会コラム

「心房細動について」

心房細動は不整脈の一種で、心房という部位が細かくけいれんして、心臓が血液をうまく送り出せなくなる病気です。心房細動になると、動悸、息切れ、胸部の痛み、疲れやすさなどの自覚症状が出て、日常生活に支障をきたすことがありますが、自覚症状のない人もいます。

心房細動が起きると心房の中の血流がよどみ、血栓という血の塊が心房の中にできやすくなります。できた血栓が血流に乗って脳の血管に詰まると、脳梗塞を発症します。心房細動に伴って発症する脳梗塞は、大きな脳梗塞になることが多く、一命を取り留めても、まひなどの重い後遺症が残る、介

護が必要な状態になってしまうことがあります。そのため心房細動と診断されたら、自覚症状がなくても脳梗塞予防のために抗凝固薬（血液さらさらの薬）の内服が推奨されます。

心房細動は年齢に伴って起こりやすく、高血圧、糖尿病、慢性腎臓病などの生活習慣病をお持ちの人に起こりやすいことが知られており、心房細動の予防には、生活習慣病を改善することが大切です。心房細動と診断されたら自覚症状の有無に関わらず、早めの循環器内科受診をお勧めします。

（かわいクリニック 院長 河合 悠）

休日当番医（9時～17時）

月日	当 番 医
11月17日 (日)	きたかみ駅前内科クリニック 大通一丁目3-1 2階 ☎61-3372 舘野二丁目6-41 ☎65-3441
11月23日 (土・祝)	さくらの内科クリニック 大曲町7-20 ☎61-5060 上江釣子15-213 ☎72-6760
11月24日 (日)	みなみ内科クリニック 鬼柳町荒高35-1 ☎62-3730 柳原町五丁目12-9 ☎62-4112
12月1日 (日)	中島医院 中野町三丁目2-8 ☎65-6151 大内整形外科医院 本通り四丁目12-10 ☎63-7230
12月8日 (日)	さくらPORTクリニック 川岸一丁目1-20 1階 ☎72-6700 小野寺こども医院 村崎野15-354-2 ☎81-6660
12月15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 前田皮膚科クリニック 新穀町二丁目1-17 ☎64-0770
12月22日 (日)	北上駅前さとう心療内科医院 大通一丁目3-1 4階 ☎61-4820 たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 ☎77-5656

※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。

※混雑状況などにより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
11月17日 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239	12月8日 (日)	とどろ接骨院 鬼柳町部島38-1 ☎67-5210
11月24日 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170	12月15日 (日)	さくくち整骨院 村崎野24-20-16 ☎66-5321
12月1日 (日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505	12月22日 (日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221

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
11月17日 (日)	ファースト調剤薬局 銀河薬局村崎野店 舘野二丁目5-42 ☎61-3023 村崎野17-171 ☎66-7121
11月23日 (土・祝)	ファースト調剤薬局北上済生会病院前店 さくら薬局北上村崎野店 九年橋三丁目18-15 ☎61-2838 村崎野17-170-2 ☎81-4545
11月24日 (日)	つくし薬局江釣子店 上江釣子15-135-3 ☎72-6646
11月24日 (日)	日本調剤北上薬局 中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 鬼柳町荒高33-1 ☎62-7272 村崎野17-22-1 ☎68-4976
12月1日 (日)	つくし薬局柳原店 柳原町五丁目12-16 ☎62-5611
12月8日 (日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121
12月8日 (日)	つくし薬局北上駅前口店 さくら薬局北上村崎野店 川岸一丁目1-20 1階 ☎62-7460 村崎野17-170-2 ☎81-4545
12月15日 (日)	あい薬局村崎野店 村崎野15-354-3 ☎71-1101
12月15日 (日)	かすみそ薬局 中央調剤薬局岩手県立中部病院前支店 堤ヶ丘一丁目9-8 ☎62-3801 村崎野17-22-1 ☎68-4976
12月22日 (日)	あかり薬局新穀町店 新穀町二丁目3-26 ☎72-8806
12月22日 (日)	おでんせ薬局 銀河薬局村崎野店 大通一丁目3-1 1階 ☎65-5551 村崎野17-171 ☎66-7121
	イオン薬局江釣子店 北鬼柳19-68 ☎62-7001

休日当番歯科（9時～12時）

月日	歯 科	月日	歯 科
11月17日 (日)	伊東歯科医院 常盤台一丁目23-13 ☎61-0246	12月15日 (日)	えづりこ歯科医院 上江釣子18-57-3 ☎77-2487

※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。

令和6年度新型コロナワクチン接種助成 実施医療機関（11月1日時点）

■接種期限…令和7年1月31日(金) ■自己負担額…2,800円（生活保護世帯の人は無料）

■対象者…市内に住所を有し、接種を希望する①満65歳以上の人②満60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能のいずれかに障がいがあり、障害者手帳1級の交付を受けている人

医療機関名	電話番号	予約	医療機関名	電話番号	予約
いしかわ内科クリニック	67-2288	要	田郷医院	72-7282	要
及川脳神経内科クリニック	65-3811	要	たまだ江釣子クリニック	77-5656	要
黄木医院	77-2211	要	千田クリニック	71-2455	要
かせい睡眠呼吸器クリニック	61-6590	要	ちとせ医院	63-3780	要
かわいクリニック	72-8551	要	とどろ小児科医院	64-1603	要
きたかみ駅前内科クリニック	61-3372	要	日高見中央クリニック	61-0888	不要
北上駅前病院	72-7787	要	松浦脳神経外科	65-2332	要
きたかみ腎科クリニック	61-5700	要	みなみ内科クリニック	62-3730	不要
坂の上野田村太志クリニック	65-1111	不要	むらさきのクリニック	71-3555	要
さくらPORTクリニック	72-6700	要	室岡医院	63-3311	要
佐々木内科小児科医院	84-2352	要	茂木内科医院	61-0222	要
ささもり耳鼻咽喉科医院	64-6644	要	やご内科・循環器クリニック	72-7717	要
柴田医院	61-5130	要	芳野内科医院	65-1811	不要
小豆嶋胃腸科内科クリニック	65-6006	要	立正堂医院	67-2708	要
すがい胃腸科内科クリニック	71-5577	要	北上済生会病院	64-7722	要

※予約の際は、医療機関へ電話してください。市外の医療機関で接種を希望する場合は、事前に健康づくり課（☎72-8295）へご連絡ください。
 ※予約以外のワクチン接種の詳細は、同課へお問い合わせください。
 ※インフルエンザ予防接種の実施医療機関は右記市のホームページをご覧ください。



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 / 6日(金)、12日(休)、18日(休)、24日(火)10時～11時30分 / hoKko 1階

きたかみ健康福祉ポイントアンケート

「きたポ」の参加者を対象に、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、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

■回答期間…11月20日(水)～12月10日(火)

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！
 ⑤長寿介護課 ☎72-8221



寒くなるこれからの運動におすすめ ～きたかみいきいき体操のご紹介～

冬になると、寒さで体を動かすことが減ったり、積雪により外出の機会が減ったりして筋力が低下し、転倒しやすくなります。寒い時期を元気に乗り切るために、家の中でもできる運動「きたかみいきいき体操」をしてみませんか？

【きたかみいきいき体操ってどんな体操？】

いすを使った筋力運動で、30分の体操動画を見ながら行います。体操動画は、北上ケーブルテレビや右記市の公式YouTubeで見ることができます。また、「hoKkoまちの保健室」でも体験できます。筋力・バランス力・柔軟性を鍛えられるので、週に1～2回行うと効果的。3人以上のグループで定期的に体操をする場合は、体操動画のDVDを貸し出していますので、お問い合わせください。

