

# 健康 だより

HEALTH  
IS WEALTH

## 健康塾

Interview

Takayuki  
Chida



かわさきファミリークリニック  
千田貴之 医師

### 地域で声を掛け合い 熱中症を防ぎましょう

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。症状は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感の他に、重症の場合には意識を失い、人命に関わる事態になることもあります。

特に梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないので要注意です。湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ、体温が上がりやすくなります。特に高齢者は、暑さやのどの渇きを感じにくい傾向があり、室内でも熱中症になることがあります。

猛暑日は屋外での作業は控え、こまめに水分を補給し、上手にエアコンを使いましょう。また、大量の汗をかいたら塩分を取ることも必要です。緑茶やコーヒーのようなカフェインを含む飲料、ビール等のアルコールを含むものは、体内の水分発散を促します。麦茶やスポーツ飲料水の摂取をおすすめします。

周囲の人同士で声を掛け合い、熱中症を防ぎましょう。

### 7月の休日当番医

日	区分	医療機関	電話
15 ㊤	西内	さとう小児科医院(桜木町)	23-4020
	西外	岩崎外科医院(三関)	26-2488
	東	谷藤内科医院(千厩)	51-3355
21 ㊤	西内	菅原内科循環器科医院(浦津)	82-5528
	西外	菅原整形外科クリニック(銅谷町)	23-0501
	東	もりあい内科クリニック(千厩)	51-3322
28 ㊤	西内	桂島医院(駅前)	21-8883
	西外	岩手クリニック一関(旭町)	21-5111
	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
16 ㊤	西内	中野内科循環器科クリニック(山目)	33-2311
	西外	猿沢診療所(猿沢)	76-2020
	東	菅原内科循環器科医院(浦津)	82-5528
17 ㊤	西	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
	東	一関中央クリニック(中央町)	21-1222
	西	氷室内科医院(青葉)	23-3185
18 ㊤	西	谷藤内科医院(千厩)	51-3355
	東	及川内科胃腸科クリニック(鳴神)	31-3131
	東	阿部医院(長坂)	47-3898
19 ㊤	西	ひらいずみ内科クリニック(平泉)	34-1133
	東	吉田内科循環器科医院(大原)	71-2131
	西	阿部内科クリニック(竹山町)	23-2918
22 ㊤	西	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
	東	いとう脳神経内科(上坊)	21-8200
	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
23 ㊤	西	小野寺内科循環器科(末広)	23-5600
	東	菅野内科医院(摺沢)	75-2772
	西	かとうこどもクリニック(山目)	33-2211
24 ㊤	西	たかがね内科泌尿器科クリニック(千厩)	51-1377
	東	桂島医院(駅前)	21-8883
	東	千厩ひかりクリニック(千厩)	51-1156
25 ㊤	西	佐藤胃腸科内科医院(山目町)	23-9678
	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770

\*診療時間…9:00～17:00  
\*当番医を電話で確認してからお出掛けください  
\*気仙沼市(市外局番 0226)の当番医は、医療機関により一部診療時間が異なります

### 7月の小児・成人夜間救急当番医

日	区	医療機関	電話
16 ㊤	西	中野内科循環器科クリニック(山目)	33-2311
	東	猿沢診療所(猿沢)	76-2020
17 ㊤	西	菅原内科循環器科医院(浦津)	82-5528
	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
18 ㊤	西	一関中央クリニック(中央町)	21-1222
	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
19 ㊤	西	氷室内科医院(青葉)	23-3185
	東	谷藤内科医院(千厩)	51-3355
22 ㊤	西	及川内科胃腸科クリニック(鳴神)	31-3131
	東	阿部医院(長坂)	47-3898
23 ㊤	西	ひらいずみ内科クリニック(平泉)	34-1133
	東	吉田内科循環器科医院(大原)	71-2131
24 ㊤	西	阿部内科クリニック(竹山町)	23-2918
	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
25 ㊤	西	いとう脳神経内科(上坊)	21-8200
	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
26 ㊤	西	小野寺内科循環器科(末広)	23-5600
	東	菅野内科医院(摺沢)	75-2772
29 ㊤	西	かとうこどもクリニック(山目)	33-2211
	東	たかがね内科泌尿器科クリニック(千厩)	51-1377
30 ㊤	西	桂島医院(駅前)	21-8883
	東	千厩ひかりクリニック(千厩)	51-1156
31 ㊤	西	佐藤胃腸科内科医院(山目町)	23-9678
	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770

\*診療時間…18:00～20:00  
\*当番医を電話で確認してからお出掛けください

### 「脱脳卒中講演会」を開催

◇日時 7月24日㊤13:30～16:00  
◇場所 一関文化センター大ホール  
◇内容 基調講演「脳卒中医療 より良くなるのは 今でしょ!」佐藤智彦岩手病院長、特別講演「健康に長生きするために～あたらなのが一番!～」小川彰岩手医科大学理事長  
◇申込締切日 7月16日㊤  
㊤一関保健所保健課 ☎1415

### 食生活改善推進員養成講座

健康に関する知識や技術を学び、健康づくりボランティアとして活躍する人を募集します。  
◇実施期日 8月6日㊤、9月3日㊤、19日㊤、10月1日㊤、16日㊤の5日間 ※おおむね9:30～15:30  
◇場所 一関保健センター  
◇対象・定員 市内に居住する人・先着40人  
◇募集期間 7月16日㊤～7月23日㊤  
㊤本庁健康づくり課 ☎2160

### もぐもぐ離乳食教室(すいかコース)

◇日時・会場 8月20日㊤9:30～12:00 ※受け付け9:15～一関保健センター  
◇定員・対象者 親子12組(先着)・24年11月～25年3月生まれの離乳期のお子さんのいる保護者  
◇受付期限 8月13日㊤  
㊤本庁健康づくり課 ☎2160

### 8月の4・5歳歯科健康診査

市内の契約歯科医療機関で8月中に受診してください。対象者には7月末に受診券を郵送します。体調不良などで8月中に受診できない場合は、連絡してください。

検診名	対象者	場所
4歳歯科検診	21年2月生まれ	市内の契約
5歳歯科検診	20年2月生まれ	歯科医療機関

㊤健康づくり課または各支所保健福祉課

### 8月の乳幼児の健康診査

地域	内容	対象	日	受付時間	場所
一関 花泉	3～4カ月児健診	25年4月1～15日生まれ	21㊤	12:45～13:00	一関保健センター
		25年4月16～30日生まれ	22㊤		
	9～10カ月児相談	24年10月1～15日生まれ	21㊤	8:45～9:00	
		24年10月16～31日生まれ	22㊤		
	1歳6カ月児健診	24年1月1～13日生まれ	8㊤	12:45～13:00	
		24年1月14～31日生まれ	9㊤		
2歳6カ月児歯科健診	23年2月1～9日生まれ	8㊤	8:45～9:00		
	23年2月10～28日生まれ	9㊤			
3歳児健診	22年2月1～16日生まれ	1㊤	12:45～13:00		
	22年2月17～28日生まれ	2㊤			
大東 東山	3～4カ月児健診	25年4月生まれ	28㊤	13:00～13:15	東山保健センター
		24年10月生まれ	27㊤		
	9～10カ月児相談	24年10月生まれ	27㊤	9:00～9:15	大東保健センター
		24年10月生まれ	27㊤		
	1歳6カ月児健診	24年1月生まれ	7㊤	13:00～13:15	東山保健センター
		23年2月生まれ	27㊤		
2歳6カ月児歯科健診	23年2月生まれ	27㊤	8:50～9:00	大東保健センター	
	22年2月生まれ	6㊤			
千厩 室根 川崎 藤沢	3～4カ月児健診	25年4月生まれ	20㊤	12:30～12:40	川崎防災センター
		24年10月生まれ	27㊤		
	9～10カ月児相談	24年10月生まれ	27㊤	8:50～9:00	千厩保健センター
		24年10月生まれ	27㊤		
	1歳6カ月児健診	24年1月生まれ	29㊤	12:30～12:40	
		23年2月生まれ	27㊤		
2歳6カ月児歯科健診	23年2月生まれ	27㊤	13:00～13:10		
	22年2月生まれ	28㊤			
3歳児健診	22年2月生まれ	28㊤	12:30～12:40		

\*受診できない場合は連絡してください ㊤本庁健康づくり課または各支所保健福祉課

### 8月のこころの健康相談

こころの問題に一人で悩まないで気軽に相談してください。相談は無料です。臨床心理士が応じます。  
◇申し込み 事前に電話で予約

日	時間	電話
5 ㊤	10:00～11:00/13:30～14:30	一関保健センター
12 ㊤	13:30～14:30	大東保健センター
19 ㊤	13:30～14:30	花泉支所
26 ㊤	10:00～11:00	千厩支所
	13:30～14:30	室根支所

㊤健康づくり課または各支所保健福祉課

### 骨髄バンク登録に 協力してください

◇日時 8月6日㊤、27日㊤9:00～9:30  
◇場所 一関保健所(一関合同庁舎内)  
㊤一関保健所保健課 ☎1415

### 7・8月の献血カレンダー

天候などにより、時間や会場が変更になる場合がありますので、ご了承ください。また、(※)は成分献血です。実施5日前までに各支所保健福祉課へ予約してください。

月	日	献血会場	時間
7	17 ㊤	いわい東農協本店 (櫛)マイヤ千厩店	9:00～11:30 13:30～16:00
	28 ㊤	イオン一関店 (櫛)ケーエムエフ花泉工場	10:00～16:00 10:00～11:30
	29 ㊤	日本端子(櫛)花泉工場 (櫛)佐原	13:00～16:30 9:00～12:00
	30 ㊤	ナイスアネックス	13:30～16:00
8	3 ㊤	イオンスーパーセンター一関店 一関信用金庫本店 (櫛)一関LIXIL製作所	10:00～16:00 9:30～12:30 14:00～16:00
	7 ㊤	市役所大東支所(※) 市役所東山支所(※)	10:00～11:00 14:00～16:00
	20 ㊤		



元気の  
ひみつ  
Voice

Yoko  
Koiva

小岩 葉子さん 一関市中央町  
95歳

### 挑戦する気持ちを忘れない

人と話したり、仲間が集まったりするのが好きで、90歳まで山目婦人会の会長を務めました。今も、婦人会や老人クラブ活動に積極的に参加しています。今までたくさんのお習い事をしてきました。長年続けたゲートボールは、全国大会に出場。大会最高齢で準優勝しました。今も詩吟や歌の会などに通っています。家庭菜園も趣味のひとつ。自ら育てた野菜は格別です。「自然に逆らわない生活」を心掛けてきました。太陽が昇ったら起きて、沈んだら寝る。体操と腹式呼吸も忘れません。食事は同居している孫が作ってくれます。家族の和はとても大事。できる限り、協力し合うようにしています。互いのサポートあつての健康です。人との付き合い、挑戦する気持ち、健康への気遣い、家族のサポート。これらが私の健康の秘けつです。

解体のことならお任せください。一般住宅・車庫・物置・倉庫から工場まで  
廃棄物のリサイクル・中間処理も自社で行っております。  
●コンクリート・アスファルト廃材の受入れ・再生砕石の生産  
●再生砕石の販売 [土場渡し価格m<sup>3</sup>当り1,050円(税込)]  
見積無料  
例 4tダンプ1台あたり(運搬込み) 一関地区 4,725円(税込)  
●廃木材(解体材・パレット類・伐根等)受入れ・チップ化  
●環境にやさしいチップ化で、ボード原料・燃料化を促進しています。  
産業廃棄物収集運搬業 岩手県知事許可番号 0304021279 産業廃棄物処分業 岩手県知事許可番号 0344021279  
有限会社 中村解体 一関市東山町田河津字野士81-2 TEL.0191-35-1130  
URL http://n-kaitai.ftw.jp/

3443  
めまいの診断・治療  
〒981-3133 仙台市泉区泉中央 1-34-1  
三好耳鼻咽喉科クリニック  
TEL 022-374-3443 URL http://www.3443.or.jp  
「三好耳鼻科」で検索  
土・日・祝日も診療

レンタルをあがるサンメディカル!  
お客様の最適な福祉用具を選ぶお手伝いをいたします。皆様のご来店をお待ちいたしております。  
サンメディカル  
福祉用具フィッティングセンター  
営業時間 午前9時～午後6時  
定休日 土・日・祝日  
☎0191-48-3682 一関市萩荘字金ヶ崎18-1 FAX.0191-48-3683  
営業所>>>盛岡(本社)・矢巾・大船渡  
北上一関・戸宮古・八戸・秋田・古川  
株式会社 サンメディカル