

# 健康 だより

HEALTH  
IS WEALTH



## 健康塾

Interview

齋藤勝彦  
院長  
ひがしやま病院

### 高血圧症の改善が 脳卒中や心筋梗塞を防ぎます

寒い季節になると、高血圧患者は血圧が上昇しやすくなります。生活習慣病の中で最も多い高血圧症は、日本人の3人に1人がかかっています。治療で脳卒中の40%、心筋梗塞の20%が抑制できるといわれています。脳卒中、心筋梗塞や狭心症の予防には、生活習慣を軸にした高血圧治療が必要です。

若い頃、循環器疾患を専門に診療した私は現在、老健との併設医療機関で働いています。脳卒中後遺症や心不全と闘う皆さんと付き合う中で、あらためて高血圧症の予防と治療の大切さを感じています。

高血圧症は、診察室で140/90mmHg以上、家庭で135/85mmHg以上と定義されています。降圧目標は年代や持病の種類などによって異なります。疾患のない高齢者の場合、診察室で140/90mmHg未満です。治療には減塩、減量、運動、節酒や禁煙など、生活習慣の改善が重要です。

### 1・2月の献血カレンダー

月	日	献血会場	時間
1	22	(株)ケイ・エムアクト	9:30~11:00
		(株)東北ヤマックス(閉鎖)	12:00~13:00
		北上製紙(株)	14:30~16:30
	23	(株)佐々木製菓	9:00~11:00
		(株)松栄堂本社・工場	15:00~16:30
	24	市役所千厩支所	9:30~11:00
(株)日ビス岩手 県立千厩高等技術専門学校(閉鎖)		12:00~13:00 14:30~16:00	
26	イオン一関店	10:00~16:00	
2	1	イオンスーパーセンター一関店	10:00~16:00

\*1月は「はたちの献血キャンペーン」を実施  
\*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  
●健康づくり課(一関保健センター内)

### 25年度成人歯科健康診査

対象は25年度に40、50、60、70歳を迎える人。受診期限は3月31日⑨です。早めに受診しましょう。対象者には4月に受診票を送付しています。紛失した場合は下記へ問い合わせください。  
●健康づくり課(一関保健センター内)または各支所保健福祉課

### 精神保健福祉ボランティア支援講座

◇日時・場所 2月10日⑨13:30~15:00・一関保健センター  
◇対象・費用 精神保健福祉ボランティアの人または興味がある人・無料  
◇申し込み ①精神保健福祉ボランティア会員は会を通して②一般参加者は2月3日⑨までに下記へ  
●健康づくり課(一関保健センター内)

### いわて心の健康サポートセミナー

◇日時・場所 1月31日⑨14:00~16:40・一関文化センター

◇費用・申し込み 無料・1月16日⑨までにファクスかはがきで \*電話・メール不可

◇その他 申込書、内容や対象など詳しくは市ホームページ、一関保健センターまたは各支所保健福祉課で配布するチラシを確認してください

●日本医科大学内「心のサポートセミナー」募集事務局 ☎0120・822・253

### 精神障がい者家族会交流会公開講座

◇日時・場所 1月30日⑨13:30~14:10・一関保健センター

◇対象・費用 障がい者の家族・無料  
◇申し込み ①家族会の会員は会を通じて②一般参加者は1月23日⑨までに下記へ  
●健康づくり課(一関保健センター内)

### 2月のこころの健康相談(要予約)

臨床心理士が無料で応じます。

日	場所	時間
3	一関保健センター	10:00~11:00 13:30~14:30
10	大東保健センター	13:30~14:30
17	一関保健センター	10:00~11:00
	花泉支所	13:30~14:30
24	千厩支所	10:00~11:00
	室根支所	13:30~14:30

●健康づくり課(一関保健センター内)または各支所保健福祉課

### もぐもぐ離乳食教室(レモンコース)

◇日時・場所 2月18日⑨9:30~12:00(受け付け9:15~)・一関保健センター  
◇対象・定員 25年5~9月生まれの離乳期の子供がいる保護者・先着親子12組  
◇内容 講話、調理実習、試食など  
◇費用・受付期限 100円・2月12日⑨  
●健康づくり課(一関保健センター内)

### 2月の乳幼児の健康診査

\*該当月に受診できない場合は連絡してください

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10月1日~13日生まれ	19	12:45~13:00	一関保健センター
		25年10月14日~31日生まれ	20		
	9~10カ月児相談	25年4月1日~14日生まれ	19	8:45~9:00	
		25年4月15日~30日生まれ	20		
	1歳6カ月児健診	24年7月1日~13日生まれ	13	12:45~13:00	
		24年7月14日~31日生まれ	14		
2歳6カ月児歯科健診	23年8月1日~15日生まれ	13	8:45~9:00		
	23年8月16日~31日生まれ	14			
3歳児健診	22年8月1日~17日生まれ	6	12:45~13:00		
	22年8月18日~31日生まれ	7			
大東 東山	3~4カ月児健診	25年10月生まれ	26	13:00~13:15	東山保健センター
	9~10カ月児相談	25年4月生まれ	25	9:00~9:15	大東保健センター
	1歳6カ月児健診	24年7月生まれ	19	13:00~13:15	東山保健センター
	2歳6カ月児歯科健診	23年8月生まれ	25		大東保健センター
3歳児健診	22年8月生まれ	18			
千厩 室根 川崎 藤沢	3~4カ月児健診	25年10月生まれ	18	12:30~12:40	川崎防災センター
	9~10カ月児相談	25年4月生まれ	25	8:50~9:00	千厩保健センター
	1歳6カ月児健診	24年7月生まれ	27	12:30~12:40	
	2歳6カ月児歯科健診	23年8月生まれ	25	13:00~13:10	
3歳児健診	22年8月生まれ	26	12:30~12:40		

●健康づくり課(一関保健センター内)または各支所保健福祉課

### 2月の4歳5歳歯科健康診査

2月中に受診してください。対象者には1月末に受診券を郵送します。体調不良などで2月中に受診できない場合は下記へ連絡してください。

健診名	対象者	場所
4歳歯科健診	21年8月生まれ	市内の契約 歯科医療機関
5歳歯科健診	20年8月生まれ	

●健康づくり課(一関保健センター内)または各支所保健福祉課

### 小児科外来の診療を再開します

県立千厩病院の小児科外来診療を1月から再開します。登米診療所の小出佳代子医師が診療応援します。各種予防接

種・健診等も実施します。

◇診療日時 1月15日⑨、29⑨14:00~

◇受け付け 13:30~15:30

●県立千厩病院 ☎32101

### 第2回千厩病院地域医療懇談会

◇日時 2月5日⑨14:00~16:00

◇場所 千厩支所大会議室

●県立千厩病院 ☎32101

### フリースペースひだまり

ひきこもりで悩んでいる人と家族の交流の場として活用してください。

◇日時 2月3日⑨、17日⑨13:30~16:00

◇場所 一関勤労青少年ホーム

●一関保健所保健課 ☎261415

### 1月の小児・成人夜間救急当番医

日	区	医療機関	電話	日	区	医療機関	電話	日	区	医療機関	電話
15	西	小野寺内科循環器科(末広)	23-5600	22	西	木村消化器内科(三関)	21-1311	29	西	さとう小児科医院(桜木町)	23-4020
⑨	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770	⑨	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770	⑨	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
16	西	かとうこどもクリニック(山目)	33-2211	23	西	桂島医院(駅前)	21-8883	30	西	誠信堂医院・小児科(涌津)	82-3434
⑨	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101	⑨	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101	⑨	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
17	西	いとう脳神経内科(上坊)	21-8200	24	西	袋医院(花泉)	82-3316	31	西	菅原内科循環器科医院(涌津)	82-5528
⑨	東	もりあい内科クリニック(千厩)	51-3322	⑨	東	谷藤内科医院(千厩)	51-3355	⑨	東	たかがね内科泌尿器科クリニック(千厩)	51-1377
20	西	佐藤胃腸科内科医院(山目町)	23-9678	27	西	中野内科循環器科クリニック(山目)	33-2311	*診療時間...18:00~20:00 *電話で当番医を確認してから受診してください *夜間こども救急相談電話...19:00~23:00(年中無休) ☎019-605-9000または ☎#8000			
⑨	東	吉田内科循環器科医院(大原)	71-2131	⑨	東	阿部医院(長坂)	47-3898				
21	西	西城医院(舞川)	28-2393	28	西	氷室内科医院(青葉)	23-3185				
⑨	東	猿沢診療所(猿沢)	76-2020	⑨	東	菅野内科医院(摺沢)	75-2772				

### 1月の休日当番医

日	区分	医療機関	電話
19	西	内 阿部医院(巖美町)	29-2020
		外 誠信堂医院(涌津)	82-3362
	東	千厩ひかりクリニック(千厩)	51-1156
⑨	気仙沼	大友病院(三日町)	22-6868
		気仙沼市立本吉病院(本吉町)	42-2621
26	西	内 寺崎内科胃腸科医院(青葉)	23-6211
		外 佐藤外科肛門科医院(山目)	26-5125
	東	ひがしやま病院(松川)	48-2666
⑨	気仙沼	小野医院(唐桑町)	32-3128

\*診療時間...9:00~17:00

\*電話で当番医を確認してから受診してください  
\*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

### 2月の小規模事業所健康相談

専門の医師が応じます。電話やファクスで問い合わせください。

◇日時 ①2月6日②13日、20日、27日

\*いずれも⑨、13:00~15:00

◇場所 ①一関商工会議所千厩支所

②一関市医師会

●県一関地域産業保健センター ☎235110

### 血液検査と骨髄バンク登録要予約

◇日時 2月25日⑨9:00~9:30 ※血液検査は11:00~12:00

◇場所 一関保健所(合同庁舎内)

◇血液検査の種類 ①HIV②性器クラミジア③ウイルス性肝炎抗体検査

●一関保健所保健課 ☎261415