

健康 だより

HEALTH
IS WEALTH



健康塾

Interview

Yoshida Tooru
吉田徹 院長
県立千厩病院

手洗いと加熱で ノロウイルス対策を

ノロウイルスは、特に冬季に流行します。ウイルスは、手や食品などを通して口から感染し、感染すると、おう吐や下痢などを起こします。

感染の原因は①患者からの二次感染②二枚貝を十分に加熱調理せずに食べた場合—などで、感染予防の基本は手洗いです。消毒が必要な場合は、塩素系の消毒薬を使うか、85度で1分以上の加熱を行うのが効果的です。アルコール系の消毒薬は効果がないので注意してください。食事の前やトイレの後は必ず手を洗い、食品はしっかり加熱すれば、感染を防げます。

潜伏期間は24～48時間。有効な抗ウイルス剤はありません。家庭用の下痢止めを飲む人がいますが、回復を遅らせることがあります。服用は避け、水分と栄養を十分に取ります。

■2月の休日当番医(診療時間9:00～17:00)

日	区分	医療機関	電話
16	西	小野寺内科循環器科(末広)	23-5600
		岡崎整形外科(三関)	23-7000
	東	奥玉診療所(奥玉)	56-2751
		大友病院(三日町)	22-6868
気仙沼	小松クリニック(東八幡前)	21-5770	
	気仙沼市立本吉病院(本吉町)	42-2621	
23	西	阿部内科クリニック(竹山町)	23-2918
		かねた整形外科医院(山目)	33-1110
	東	吉田内科循環器科医院(大原)	71-2131
		小野医院(唐桑町)	32-3128
気仙沼	遠藤産婦人科医院(本郷)	22-6828	

*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・3月の献血カレンダー

月	日	場所	時間
2	23	イオン一関店	10:00～16:00
	26	(株)富士通ゼネラルエレクトロニクス(関係者に限る)	9:00～12:00
		県立磐井病院	13:30～16:00
3	1	イオンスーパーセンター一関店	10:00～16:00
	5	一関保健センター	9:30～12:00
		一関信用金庫本店	14:00～16:30
	6	ふじの実学園	9:30～10:30
		藤沢保健センター	11:30～13:00
7	市役所大東支所	9:30～11:00	
	JAIわい東大東営農センター	12:00～13:00	
	(株)東北オカヤ	14:30～16:00	

*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)

■インフルエンザを予防しましょう

12月～2月はインフルエンザが流行します。インフルエンザを予防しましょう。
 ◇予防法 ①手洗い、うがい②咳エチケット(マスクの着用)③予防接種④十分な栄養と睡眠⑤人混みを避ける
 ●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

■子育てをサポートします

●もぐもぐ離乳食教室(バナナコース)
 ◇日時・場所 3月6日⑥9:30～12:30(受け付け9:15～)・千厩保健センター
 ◇対象 25年6～10月生まれの離乳期の子供がいる保護者
 ◇定員・費用 先着親子10組・100円
 ◇内容 栄養士・保健師の講話、調理

■2月の夜間救急当番医(診療時間18:00～20:00)

日	区	医療機関	電話	日	区	医療機関	電話
17	西	木村消化器内科(三関)	21-1311	24	西	誠信堂医院・小児科(涌津)	82-3434
		東	室根診療所(折壁)			64-2127	東
18	西	寺崎内科胃腸科医院(青葉)	23-6211	25	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	東
19	西	袋医院(花泉)	82-3316	26	西	菅原内科循環器科医院(涌津)	82-5528
		東	かわさきファミリークリニック(薄衣)			43-3770	東
20	西	西城医院(舞川)	28-2393	27	西	氷室内科医院(青葉)	23-3185
		東	県立千厩病院(千厩)			53-2101	東
21	西	さとう小児科医院(桜木町)	23-4020	28	西	ひらいずみ内科クリニック(平泉)	34-1133
		東	阿部医院(長坂)			47-3898	東

*電話で当番医を確認してから受診してください
 *夜間子ども救急相談電話…19:00～23:00(年中無休) ☎019-605-9000または ☎#8000

実習、試食など
 ◇受付期限 2月27日⑥
 ●千厩支所保健福祉課
 ●すこやか幼児教室
 ◇日時・場所 3月11日④9:30～12:30(受け付け9:15～)・一関保健センター
 ◇対象 おおむね10カ月～1歳6カ月の子供と保護者
 ◇定員・費用 先着親子12組・200円
 ◇内容 栄養士・保健師の講話、調理実習、試食、図書館のお話し会など
 ◇受付期限 3月4日④
 ●健康づくり課(一関保健センター内)
 ●両親学級(たんぽぽコース)
 ◇日時・内容 ①3月4日④9:30～13:00・栄養講話、調理実習、保健師講話など②15日④9:30～11:50・もぐもぐ浴実習など
 ◇場所 一関保健センター
 ◇対象 市内在住の妊婦とその家族
 ◇定員・費用 先着12組・1人300円
 ◇受付期限 2月25日④
 *次回予定は5月13日④、24日④です
 ●健康づくり課(一関保健センター内)

■3月の4歳5歳歯科健康診査

3月中に受診してください。対象者には2月末に受診券を郵送します。*体調不良などで受診できない場合は連絡してください

健診名	対象者	場所
4歳歯科健診	21年9月生まれ	市内の契約
5歳歯科健診	20年9月生まれ	歯科医療機関

●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

■3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11月1日～11日生まれ	19	12:45～13:00	一関保健センター
		25年11月12日～30日生まれ	20		
	9～10カ月児相談	25年5月1日～16日生まれ	19	8:45～9:00	
		25年5月17日～31日生まれ	20		
	1歳6カ月児健診	24年8月1日～16日生まれ	13	12:45～13:00	
		24年8月17日～31日生まれ	14		
2歳6カ月児歯科健診	23年9月1日～17日生まれ	13	8:45～9:00		
	23年9月18日～30日生まれ	14			
3歳児健診	22年9月1日～13日生まれ	6	12:45～13:00		
	22年9月14日～30日生まれ	7			
大東 東山	3～4カ月児健診	25年11月生まれ	19	13:00～13:15	東山保健センター
	9～10カ月児相談	25年5月生まれ	18	9:00～9:15	大東保健センター
	1歳6カ月児健診	24年8月生まれ	12		東山保健センター
	2歳6カ月児歯科健診	23年9月生まれ	18	13:00～13:15	大東保健センター
	3歳児健診	22年9月生まれ	11		
千厩 室根 川崎 藤沢	3～4カ月児健診	25年11月生まれ	12	12:30～12:40	川崎防災センター
	9～10カ月児相談	25年5月生まれ	18	8:50～9:00	千厩保健センター
	1歳6カ月児健診	24年8月生まれ	20	12:30～12:40	
	2歳6カ月児歯科健診	23年9月生まれ	18	13:00～13:10	
	3歳児健診	22年9月生まれ	19	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

■3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	藤沢支所	13:30～14:30
17	東山支所	10:00～11:00
	川崎支所	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

■血液検査と骨髄バンク登録(要予約)

◇日時 3月11日④、25日④9:00～9:30

*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 ☎②1415

■フリースペースひだまり

ひきこもりで悩んでいる人、その家族の交流の場として活用してください。
 ◇日時 3月3日⑥、17日⑥13:30～16:00
 ◇場所 一関勤労青少年ホーム
 ●一関保健所保健課 ☎②1415

■磐井病院からのお知らせ

●①面会制限を行っています

インフルエンザ感染を防ぐため、面会制限を行っています。ご理解とご協力をお願いします。

●②緩和ケア病棟市民公開

◇日時 3月21日④⑥①10:00～11:00②11:00～12:00③13:00～14:00
 ◇内容 講話、病棟見学など
 ◇定員 先着24人 *それぞれ8人ずつ
 ◇申し込み 2月17日⑥～3月14日④に

電話で *9:00～17:00、④⑥⑧を除く

●③磐井病院どこでも医療講座

講演会などに職員を派遣します。
 ◇要件 ①定員10人以上の講演会等だけ②開催希望日の1カ月前までに申込書を提出
 ◇その他 講師料、旅費等は必要ありません。登録演題や申込書など、詳しくは当院ホームページ(<http://www.iwai-hp.com>)へ
 ●磐井病院地域医療福祉連携室 ☎③3452

■3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・場所 ①3月6日・商工会議所千厩支所②13日、20日、27日・一関市医師会 *いずれも④、13:00～15:00
 ●県一関地域産業保健センター ☎③5110

■2・3月の千厩病院の小児科外来

各種予防接種・健診等も実施します。
 ◇診療日時 第2・第4④14:00～(受け付け13:30～15:30) *詳しくは下記へ
 ●県立千厩病院 ☎③2101