

まちのカレンダー 1月

日	月	火	水	木	金	土
— 公立刈田総合病院からのお願い — 年末年始の診療(当院が休日当番医である場合を除く)については、地域の医療機関からの紹介である場合を除き、急を要する手術や入院治療などの二次救急医療に専念します。 発熱や軽度のけがなどの一次救急医療は、休日当番医をご利用ください。				1 元旦 内 佐藤医院 32-2002 外 橋本整形 25-1616	2 内 内方医院 32-2101 外 刈田病院 25-2145	3 内 橋本小児科 25-2210 外 堤医院 25-1181
4 消防出初め式 内 引地泌尿器科 25-2036 外 刈田病院 25-2145	5 御用初め ペットボトル	6 七ヶ宿Jr.カップ & シニア競技会 湯診(午前)	7 もえるごみ	8 保育所団子さし 小・中学校始業式 休診 16:00~ カン・紙類	9 代診(整形外科外来) 15:30まで受付 湯診(休診)	10 町民スキーボード教室
11 内 塚本内科 26-1026 外 刈田病院 25-2145	12 成人の日 内 やまきクリニック 26-3888 外 堤医院 25-1181	13 湯診(午前)	14 もえるごみ	15 プラスチック	16 健康相談(保) おばんかた相談(保) 湯診(午後)	17
18 内 佐藤医院 32-2002 外 刈田病院 25-2145	19	20 湯診(午前)	21 スマイル元氣塾(保) もえるごみ	22 不燃・紙類	23 代診(整形外科外来) 湯診(休診)	24
25 内 内方医院 32-2101 外 橋本整形 25-1616	26	27 湯診(午前)	28 4カ月児健診(保) もえるごみ	29 ビン	30 湯診(午後)	31 親子交流会(保)

上旬 中旬 下旬

- ※ 保健相談等・予防接種
会場：(保)=保健センター (診)=国保診療所 (開)=開発センター (白)=白石市健康センター (湯診)=湯原診療所出張診療日(活)=活性化センター
- ※ 休日歯科診療は、白石市健康センター2階で9時から17時まで。
- ※ 休日当番医は、都合により変更になる場合があります。
- ※ 生ごみを出す場合は、必ず水気を十分に切ってから出すようにしてください。
- ※ 診療所は1月4日まで休診となります。



今月の納税	戸籍の窓	町の人口
納期内納入にご協力願います。 町県民税……………4期分 国民健康保険税……7期分 後期高齢者保険料…7期分 奨学資金……………4期分 水道使用料……………1月分 下水道使用料…………1月分	平成20年12月19日現在 出生おめでとうございます。 高橋 陽平 範明 とも子 (横川) 結婚おめでとうございます。 渡部 秀明 (関) 渡部 真純 お悔やみ申し上げます。 鈴木 孝 88歳 (関)	平成20年12月1日現在 男 896人(±0) 女 954人(+5) 計 1,850人(+5) 世帯数 746戸(-1) () 先月比

こちら診療所

所長 長島 高宏

インフルエンザや感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)が流行する季節になりました。これらのウイルスは空気感染(または飛沫感染)だけでなく、ウイルスが付着した物を介しての接触感染でも感染する可能性があるウイルスです。患者さんをご家庭で看護されている家族の方も感染しないような予防的配慮をお願い致します。また、病気が完全に治るまでは外出・出勤・

登校をしない(させない)などの周囲の人への心づかいが大切です。感染性胃腸炎においては、吐いた物や排泄物を介しての接触感染も起こりますので、器物やトイレの洗浄・消毒、手洗いなどを徹底するようにお願い致します。年末年始は人と人の交流が多く、毎年いろいろな感染症が流行するきっかけとなる時期です。お気をつけください。インフルエンザをはじめとし

た感染症の最新流行状況は「国立感染症研究所」のホームページで知ることが出来ますので、ご覧になりたい方は是非アクセスしてください。

※代診のお知らせ
1月9日、23日
整形外科医による代診の予定

健康一口メモ 禁煙補助薬について

エルム調剤薬局白石店 薬剤師 福永 信夫 先生

禁煙補助薬にはニコチンを含んだガム製剤やパッチ製剤、そして内服薬があります。禁煙外来の届出をしている医療機関では、保険を使って禁煙にチャレンジができます。ガム製剤は、ガムをかむことにより口腔粘膜よりニコチンを吸収させ、かむ個数を減量して3ヶ月ぐらいで禁煙を達成する薬剤です。口内炎がでやすい方や胃の弱い方は注意が必要です。パッチ製剤は、腕や腰に貼り付けることによりニコチンを皮膚から徐々に吸収させ、ニコチン量の少ない薬剤に切り替えるこ

とで減量し3ヶ月ぐらいで禁煙を達成する薬剤です。皮膚の弱い方はかぶれを起こしやすいので注意が必要です。内服薬は、嘔気、便秘等の胃腸障害などの副作用が出ることもありますので、医師や薬剤師の指示をきちんと守りましょう。禁煙の方法には次の4つがあります。
1. 禁煙外来を受診し、医師の診察により内服薬を服用する。
2. 医師の処方や薬局で購入し、パッチ製剤を使用する。
3. 薬局でニコチンガムを購入する。



4. 何も使わずひたすら我慢して禁煙する。
禁煙補助薬は魔法の薬ではありません。禁煙の成功は、喫煙の生活習慣を変えて「タバコは絶対に吸わないぞ」という気持ちの持続です。失敗しても何回でもチャレンジすることです。喫煙できる場所がどんどん少なくなっています。自分にあった方法で禁煙の成功を手に入れましょう。

思いやりのある良質で信頼される医療を目指して

～公立刈田総合病院紹介～ ☎ 25-2145

仙南地域医療対策委員会研修会

仙南地域医療対策委員会白石刈田支部児童母子部会が主催する研修会が、10月31日に白石市健康センター、11月7日に七ヶ宿町保健センター、11月14日に蔵王町立宮児童館で開催されました。

「知っておきたい こどもの家庭看護」について、当院の看護師が、それぞれの地域の主に乳幼児を育てている保護者や祖父母を対象に、講演を行いました。「熱が出たとき」、「せきが出る時」などの症状に応じたケアの説明があり、特に「全身状態」という言葉について繰り返し説明がありました。

また、夜間にお子さんの様子が急変したときは、特に心配なものですが、「こんなときは家で様子を見る」、「こんなときは朝まで待って病院を受診する」、「こんなときはすぐに病院を受診する」と具体的な説明があり、お子さんの急な病気や事故への対応方法などについて相談することができる「宮城県こども夜間安心

コール」の説明では、これまで休日のみの相談でしたが、平成20年9月から毎日19時から23時まで相談することができることになったという説明もありました。

病気を知るためには、健康な状態を知ることが大切です。日ごろからお子さんの「全身状態」を把握し、症状に応じたケアをしっかり覚えていただき、いざというときには慌てずに、それぞれの症状と「全身状態」を合わせてみて、症状に応じたケアを行い、心配なときは病院で受診して、医師の指示に従いましょうとの説明に、参加者は真剣に耳を傾けていました。

●健康状態が良いか悪いかを判断する目安、「全身状態」「全身状態」とは、機嫌・活気・哺乳力、つまり食欲や周りへの興味のことを指します。