

●●●● ころとからだの健康相談 ●●●●

ころの健康相談

- (相談無料、秘密厳守)
- 日時 17日(水)
13:30～15:30
- 会場 船引保健センター
- 申込 1週間前までに保健課に申し込みください。
※臨床心理士が相談に応じます。

その他の相談先

- 福島いのちの電話 ☎024-536-4343
(毎日) 10:00～22:00
「誰にもわかってもらえない」そんな孤独と絶望のなかで苦しんでいる方、ひとりで悩まないで、お話しください。

●●●● 育児相談 ●●●●

子どもの発達相談会(要予約)

- 日時 22日(月) 13:30～16:30
- 会場 船引保健センター
- 対象 お子さんの「落ち着きがない」、「友達とうまくかわれない」など相談のある方(おおむね4歳から18歳までの方と保護者)
- 内容 臨床心理士による1人40分程度の個別相談
- 申込 1週間前までに保健課に申し込みください。

『世界禁煙デー』・『禁煙週間』

毎年、5月31日は「世界禁煙デー」です。また、5月31日から6月6日は「禁煙週間」です。喫煙は、がんや心疾患、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患の原因になるとともに、糖尿病や高脂血症、歯周疾患を悪化させます。

また、喫煙は喫煙者本人にとどまらず、周囲への影響も非常に大きいことから、健康増進法により受動喫煙防止対策が始まっています。

ご自身の健康と大切なご家族の健康を守るため、たばこが及ぼす健康への影響について、もう一度振り返ってみませんか？

市では、禁煙外来の医療費助成を行っています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



たむら市民病院から

脳卒中予防について

～寝たきりにならないために～

脳卒中には血管が詰まる脳梗塞と、血管が破れる脳出血があります。

脳梗塞の中には、高血圧や糖尿病のため脳内の細い血管が詰まる状態のものや動脈硬化が原因で脳の太い血管が詰まる血栓性脳梗塞、心臓にできた血栓が脳の太い血管を詰まらせる心原性脳梗塞があります。

また、脳出血は高血圧などにより脳内の細い動脈がしだいに弱くなり、ついに破れて脳内出血するものや、脳動脈瘤の破裂による、くも膜下出血があります。

食べすぎや飲みすぎ、喫煙、運動不足が原因で、生活習慣病である「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」などが動脈硬化、血管の閉塞や破綻を引き起こし脳卒中につながります。

●脳卒中の主な症状

- 片方の手足・顔半分のみひ、しびれ
- 顔の片側が下がる(力が入らない)顔のゆがみがある
- ろれつが回らない、言葉が出ない
- 立てない、歩けない、フラフラする
- 片方の目が見えない、物が二つに見える、視野の半分が欠ける
- 経験したことのない激しい頭痛

●脳卒中予防のために心掛けること

- 予防には たばこを止める 意志を持って
- アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 体力に 合った運動 続けよう
- 万病の 引き金になる 太りすぎ
※「脳卒中予防十か条」より、一部抜粋

献血へのご協力ありがとうございました

元年度、市では901名の方に献血へのご協力をいただきました。たくさんの方の善意に感謝を申し上げます。

事業所献血・街頭献血

～就業時間内のご協力に感謝申し上げます～

- ・AGC グラスプロダクツ(株) 郡山工場
- ・大橋機産(株)船引西工場
- ・大橋機産(株)船引東工場
- ・(株)大塚ポリテック福島製作所 大越工場
- ・(株)エクストエンジニア
- ・(株)トプコンオプトネクス 川口内燃機製造(株)福島工場
- ・片倉コープアグリ(株)東北支店 福島事業所
- ・備北粉化工業(株)福島工場
- ・セブンイレブン大越町店
- ・(株)重松製作所船引事業所
- ・関口工場(株)船引工場
- ・(株)大東銀行船引支店
- ・(株)デンソー福島
- ・日東粉化工業(株)福島工場
- ・(株)ミツバ福島工場
- ・LF クリエイションズ(株) 福島工場
- ・シチズン電子船引(株)
- ・月電工業(株)船引工場
- ・福島さくら農業協同組合 たむら地区本部
- ・フシマン(株)福島工場
- ・都路町商工会
- ・メガステージ田村
- ・リオン・ドール船引店
- ・田村地方衛生処理センター

400ml 献血へのご協力をお願いします。

輸血を受ける患者さんにとって、200ml 献血に比べ 400ml 献血からの血液を輸血した方が、副作用が大幅に減少します。そのため、多くの医療機関が 400ml 献血による輸血を求めています。ご負担をおかけしますが、ご協力をお願いします。

献血会場や献血バス予定表など、詳しくは、日本赤十字社福島県赤十字血液センターのホームページをご覧ください。保健福祉部保健課(☎81-2271)へお問い合わせください。



献血は「命」をプレゼントできる大きな贈り物です。

■田村地方夜間診療所

(※4月23日現在、休診中です。受診前に必ずお電話でご確認ください。)

船引町船引字源次郎(福祉の森公園地内) ☎81-2233
受付時間…19:00～21:30 ※土・日、祝日、お盆、年末年始は休診

6月の診療予定表				
月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
石川医院	石塚医院	青山医院	総合南東北病院 滝根診療所	中央通り クリニックやない
8	9	10	11	12
白岩医院	さいとう医院	清水医院	秋元医院	まつざき内科胃腸科クリニック
15	16	17	18	19
西山医院	三春病院	矢吹医院	さとう耳鼻咽喉科 クリニック	せんざき医院
22	23	24	25	26
橋本医院	島貫整形外科	遠藤医院	のざわ内科 クリニック	大久保 クリニック
29	30			
船引クリニック	のざわ内科 クリニック			

※都合により担当医が変更になる場合があります。医師によって専門分野が異なるため、その日の担当医が対応できるか受診前にお電話ください。

急病時の問い合わせ先

- 郡山市休日・夜間急病センター ☎024-934-5656
- 日曜休日夜間当番医案内 ☎024-933-4000



6月の休日当番医・薬局

- 7(日)
島貫整形外科(小野町) ☎72-2722
- 14(日)
かとうの内科クリニック(船引町) ☎81-1388
わたなべ薬局(船引町) ☎81-1293
- 21(日)
雷クリニック(三春町) ☎62-6333
きよはし薬局駅前店(三春町) ☎61-1101
- 28(日)
さとう耳鼻咽喉科クリニック(船引町) ☎81-1333
げんじろう調剤薬局(船引町) ☎81-1555

診療時間…9:00～18:00
※医療機関によっては17:00まで

変更される場合があります。受診前に医療機関に確認してください。福島医療情報ネットのホームページからも検索することができます。

