

次ページにもほけんだよりが続きます

### ●●● ところとからだの健康相談 ●●●

#### ところの健康相談

(相談無料、秘密厳守)

- 日時 12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  
「誰にも分かってもらえない」そんな孤独と絶望のなかで苦しんでいる方、ひとりでお悩みのないで、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 24日(月) 13:30～16:30
- 会場 船引保健センター
- 対象 落ちつきがない、友達とうまく関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。

## たむら市民病院から

Tamura Municipal Hospital

### 安全で安心な質の良い医療を提供するために

たむら市民病院では、安全で安心な質の良い医療を提供するために、さまざまな取組を行っています。

その一つが、「インシデント」と呼ばれる、日常の診療や看護業務の中で、事前に気がついて対処できた事例(「ヒヤリ・ハット」とも呼ばれます)を集めることです。それらの情報を分析し、再発防止に向けた対策を立てて実行することによって、医療ミスや事故の発生を防いだり、新たなインシデントを発生するのに役立てることが出来ます。そこで鍵を握るのは、患者さんや周囲のスタッフなどへの配慮や気付きです。

たむら市民病院では、医療安全担当者を中心として、専門職と各部門が連携し、一人一人が危機意識を持ち患者様の安全を最優先の安全で信頼される病院を目指し努めてまいります。



### お薬通信 ●●●

#### お薬は正しく服用しましょう

- ①食前・食後・食間・頓服など、決められた時間を守る。
- ②自分の判断で飲む量を変えたりするのは避ける。
- ③原則として、飲み薬はコップ1杯のお水で飲む。お薬に合った正しい飲み方を。
- ④自分の判断で服用を中止しない。指示があった期間は服用を続ける。
- ⑤一緒に飲んではいけないお薬、食べ合わせがよくない食品があるので注意する。

#### お薬の飲み方

飲み薬はコップ1杯の水で服用します。水が少量であったり、そのまま服用すると、お薬がのどや食道に止まり、食道炎や潰瘍を招く原因にもなります。特にカプセルのお薬は粘着性があるので注意が必要です。また、カプセルのお薬はかまずに1杯の水とともに服用してください。

#### お薬の正しい服用のタイミング

- ① 3食にあわせて  
【食後】お薬の作用で胃に負担をかけてしまうお薬は、胃の中に食べ物が残っている状態で服用する  
【食間】食後2時間程度の空腹時のことをいいます。食事をしている時の意味ではありません。  
【食前】食事前に服用するお薬は、食事の前の1時間～30分前に服用します。
- ② 指定された時間  
2時間おきに内服や12時に内服といった時間を指定されるお薬があります。検査の前に飲むお薬の時間を間違えると、検査ができないことがあります。
- ③ 痛みなどの症状がでたとき  
解熱剤など、その症状が出たときだけに服用します。一般的には頓服薬と呼ばれています。



### ●●● 総合健康診査 ●●●

新型コロナウイルス感染症の影響により延期していた総合健康診査を、7月20日～9月9日まで、例年の約半数の日程で実施します。

申し込みをされた方には、日程表、必要書類などをお送りしています。

新たに受診を希望される方は、一日の受診者数に制限がありますので、事前に保健課に申し込みください。新型コロナウイルス感染症対策のため、受診される方は、お送りする「総合健康診査を受診される方へのご案内」を必ずご確認の上、受診ください。

### 子宮頸がん・乳がん施設(病院)検診

新型コロナウイルス感染症の影響により延期していた子宮頸がん・乳がん施設(病院)検診を実施します。申し込みをされた方には、順次、受診券をお送りしますので、内容をご確認の上、受診ください。

※総合健康診査・施設検診は、新型コロナウイルスの感染状況により、延期または中止する場合があります。

#### ■田村地方夜間診療所

(※6月23日現在、休診中です。受診前に必ず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

#### 8月の診療予定表

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
のざわ内科クリニック	雷クリニック	春山医院	かとうの内科クリニック	東部台こどもクリニック
10	11	12	13	14
休診	大久保クリニック	石川医院	休診	休診
17	18	19	20	21
総合南東北病院 滝根診療所	石塚医院	青山医院	白岩医院	中央通りクリニックやない
24	25	26	27	28
さいとう医院	秋元医院	清水医院	のざわ内科クリニック	まつざき内科 胃腸科クリニック
31				
西山医院				

※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違うため、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



### ●●● 体操教室 ●●●

- 日時 19日(水)  
10:00～11:00

- 会場 天地人大学
- 内容 ストレッチ、転倒予防体操、筋力トレーニングなど

#### ●注意事項

- ・新型コロナウイルス感染予防のため、ご自宅で体温を測定し、マスクを着用してお越しください。
- ・血圧計の共用を避けるため、ご自宅で血圧を測定してお越しください。
- ・【上の血圧(収縮期血圧)が160mmHg以上、下の血圧(拡張期血圧)が100mmHg以上】のどちらか一方でも当てはまる方は、主治医に相談のうえ、保健課にお問い合わせください。
- ・体調の悪い方は、参加をご遠慮ください。
- ・水分補給のための飲み物をお持ちください。



### 8月の休日当番医・薬局

- 2(日) 西山医院(三春町) ☎62-2473
- 9(日) 東部台こどもクリニック(船引町) ☎81-2580
- コスモ調剤薬局東部台店(船引町) ☎81-2205
- 10(月・祝) 石塚医院(小野町) ☎72-2161
- ヤナイ調剤薬局(小野町) ☎72-5912
- 16(日) 船引クリニック(船引町) ☎82-0137
- コスモ調剤薬局船引店(船引町) ☎81-2833
- 23(日) のざわ内科クリニック(三春町) ☎61-1500
- ルビー調剤薬局(三春町) ☎62-4848
- 30(日) まつえ整形外科(船引町) ☎81-1222
- 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。

