

ぼくたち わたしたち むし歯ありません!



2月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもたちを紹介します。

 川島 柊虎くん (築館)	 佐藤 吉希くん (築館)	 佐藤 凧紗くん (築館)	 佐藤 蓮くん (築館)	 白鳥 暁菜ちゃん (築館)
 白鳥 羽南ちゃん (築館)	 菅原 大雅くん (築館)	 菅原 穂佳ちゃん (築館)	 関村 心悠くん (築館)	 田野崎 月雲ちゃん (築館)
 千葉 洸来くん (築館)	 千葉 悠ちゃん (築館)	 山城 博斗くん (築館)	 二上 晴陽くん (若柳)	 小野 瑠ちゃん (栗駒)
 佐藤 日向ちゃん (栗駒)	 佐藤 凱斗くん (一迫)	 菅原 嘉一郎くん (一迫)	 岩井 響愛ちゃん (瀬峰)	 堀 瑛人くん (瀬峰)
 熊谷 晃太くん (金成)	 菅原 麗愛ちゃん (金成)	 鈴木 楓乃ちゃん (金成)	 菅原 凜乃ちゃん (志波姫)	 瀬ノ上 琴羽ちゃん (志波姫)

いきいき健康メモ

「春バテ」を予防しよう



季節の変わり目の不調
季節の変わり目に、体調を崩すことはありませんか。体がだるい、眠りが浅い、イライラして落ち着かないなどの不調がある場合は「春バテ」かもしれません。春バテの原因は、自律神経の乱れです。特に高齢者は、体の機能が低下しているため、季節の変わり目の寒暖差や気圧の変化で自律神経が乱れ、春バテを起こしやすくなります。

高齢者が特に気を付けたい症状は、めまいと食欲不振です。自律神経の不調によって血流の調整がうまくいかないことが原因でめまいが引き起こされ、転倒や骨折のリスクが高まります。また、食事量が減ると、食事からの水分摂取量が減り、脱水状態になる恐れがあります。

春バテ予防のポイント
春バテ予防には、次の3つが効果的です。

- ビタミンやタンパク質を意識して3食バランス良く食べる。食欲が落ちているときは、食べやすいものを優先する。
- 38～40度のお湯に10分程度入浴する。
- 就寝や起床の時間は一定にし、朝起きたら日光を浴びる。

症状が長引くときは
症状が長引くときは、春バテではない可能性があるため、医療機関に相談してください。

休日急患診療当番医・調剤薬局

市民生活部健康推進課 ☎(22)0370

- 診察時間 午前9時～午後5時
 - 受診方法 必ず電話で症状を伝え受診
 - 持ち物 マイナ保険証など
- ※医療機関によっては、対応できない診療科目があります。
※当番医の診察時間に、2次救急医療施設の栗原中央病院を直接受診することは、控えましょう。
※休日当番医は、変更になる場合があります。最新の情報は右の二次元コードで確認してください。



月日	医科	歯科	調剤薬局
4/5 (日)	までなクリニック [築館] ☎(25)4121 平田内科 [栗駒] ☎(45)2126	—	ドレミファ薬局 [築館] ☎(24)8708 平田内科(院内) [栗駒] ☎(45)2126
12 (日)	阿部内科医院 [若柳] ☎(32)6929	日野クリニック [志波姫] ☎(23)7100	阿部内科医院(院内) [若柳] ☎(32)6929 志波姫調剤薬局 [志波姫] ☎(23)3022
19 (日)	栗原市立若柳病院 [若柳] ☎(32)2335	栗原市立花山診療所 [花山] ☎(56)2013	若柳中央薬局 [若柳] ☎(32)7115 栗原市立花山診療所(院内) [花山] ☎(56)2013
26 (日)	栗原市立高清水診療所 [高清水] ☎(58)2020	沢辺中央医院 [金成] ☎(42)1171	すず薬局 高清水店 [高清水] ☎(58)2019 オリーブ調剤薬局 [金成] ☎(24)7480
29 (水) 昭和の日	栗原市立栗駒病院 [栗駒] ☎(45)2211	栗原市立瀬峰診療所 [瀬峰] ☎(38)3121	鹿野歯科医院 [一迫] ☎(52)3332 サタケ調剤薬局 [栗駒] ☎(45)5598 さくら薬局 瀬峰店 [瀬峰] ☎(59)2051

夜間の救急対応

医療局医療管理課 ☎(21)5631

夜間の救急患者の受け入れは、2次救急医療施設の栗原中央病院で対応しています。夜間は、限られたスタッフで対応するため、できるだけ、かかりつけ医などの医療機関を日中に受診してください。