

# ぼくたち わたしたち むし歯ありません!



3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。

 あいた やえ 相田 八咲ちゃん (築館)	 ごとう ひまり 後藤 陽菜ちゃん (築館)	 しろとり わく 白鳥 環空くん (築館)	 たかはし そうま 高橋 奏守くん (築館)
 さいとう ひなこ 斉藤 日向子ちゃん (若柳)	 たかはし ふと 高橋 楓翔くん (若柳)	 むらしき しき 三浦 志軌くん (若柳)	 さくち ゆせい 菊地 悠誠くん (栗駒)
 すがわら はるせい 菅原 遙成くん (栗駒)	 たかはし よう 高橋 耀くん (栗駒)	 すずき てる 鈴木 晴くん (一迫)	 たかはし はやと 高橋 隼斗くん (瀬峰)
 すずき なつき 鈴木 那結ちゃん (金成)			

※了解を得た人のみ掲載しています。

## いきいき健康メモ

たばこの害と禁煙

### 5月31日は世界禁煙デー!



#### たばこが体に及ぼす影響

たばこは肺だけでなく、全身に悪影響を及ぼします。たばこに含まれるニコチンは血管を収縮させて血圧を上げるため、動脈硬化や脳卒中、心筋梗塞のリスクを高めます。

また、肺の細胞が壊れて呼吸が苦しくなる「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」や、糖尿病の原因にもなります。

現時点で体への影響を感じて

いなくても、将来の健康のために禁煙はとても重要です。

#### 禁煙で健康に

禁煙に遅すぎることはありません。禁煙すると、肺がんや口腔がんの発症リスクは約10年で、心筋梗塞などのリスクは数年で、たばこを吸わない人と同じレベルまで下がります。

禁煙を始めると、イライラや集中力の低下、口寂しさなどの症状が現れますが、これは体が

健康を取り戻そうとしているサインです。禁煙開始から10日ほどたてば自然と治まります。

#### 禁煙の注意点

「1本ぐらいなら」という気の緩みに注意しましょう。1カ月間禁煙できた人の約半数が、3年以内に再喫煙していると言われています。

吸いたくなったらお茶を飲む、運動するなど、気分転換の方法を考えておくことも有効です。

## 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。



市ウェブサイト  
休日当番医・市の医療

月日	医 科	歯 科	調剤薬局
5/3 (日) 憲法記念日	伊礼整形外科 [築館] ☎(22)0066	たまがけ医院 [一迫] ☎(52)5115	川井歯科医院 [瀬峰] ☎(38)4110
4 (月) みどりの日	日野外科内科 [築館] ☎(22)2005	栗原市立鷺沢診療所 [鷺沢] ☎(55)3511	くが歯科医院 [築館] ☎(23)3748
5 (火) こどもの日	つきだてこどもクリニック [築館] ☎(24)8753	岩淵医院 [栗駒] ☎(45)2155	熊谷歯科クリニック [高清水] ☎(58)2633
6 (水) 振替休日	達内科 [築館] ☎(22)2655	くりこまクリニック [栗駒] ☎(45)2128	近藤歯科医院 [築館] ☎(22)4182
10 (日)	ほそや小児科 [栗駒] ☎(45)5660	高橋ハートクリニック [瀬峰] ☎(59)2005	—
17 (日)	佐藤外科医院 [築館] ☎(22)2661	若柳消化器内科 [若柳] ☎(32)2316	—
24 (日)	石橋病院 [若柳] ☎(32)2583	くろさわ整形外科 [一迫] ☎(52)2627	—
31 (日)	一迫内科クリニック [一迫] ☎(52)2122	まるき内科クリニック [志波姫] ☎(24)8073	—
			しづや薬局 [築館] ☎(21)2888
			ひまわり薬局 [一迫] ☎(57)6035
			薬師調剤薬局 [築館] ☎(21)2555
			さくら薬局 鷺沢店 [鷺沢] ☎(55)2566
			アイベル薬局 築館店 [築館] ☎(24)8869
			上小路一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45)1255
			ヨネキ薬局 築館店 [築館] ☎(21)1225
			上小路一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45)1255
			一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45)2789
			せみね調剤薬局 [瀬峰] ☎(38)3178
			東町調剤薬局 [築館] ☎(21)0012
			サトウ調剤薬局 [若柳] ☎(25)4530
			恵薬局 [若柳] ☎(32)6375
			サン調剤薬局 [一迫] ☎(57)6888
			一迫内科クリニック(院内) [一迫] ☎(52)2122
			マリーン調剤薬局 志波姫店 [志波姫] ☎(23)3520

## 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。