

保健福祉センターだより

2025.2.20 No.106



新年のご挨拶

金ヶ崎診療所 所長 阿部 俊和

時のたつのは早いもので年が明け既に1か月以上が経過いたしました。

改めまして今年もよろしくお願いたします。

さて、町民の皆様におかれましては如何お過ごしでしょうか。

この時季の金ヶ崎町は農閑期にあたり、また降雪量も多い地域であるが故運動不足になりがちです。自宅滞在時間の延長に伴いついつい飲食物に手を伸ばし摂取カロリー、食塩摂取量とも増加しがちです。実際、糖尿病、脂質異常症、高血圧等、いずれの生活習慣病においてもデータが悪くなる時期です。

野菜類も高騰しておりますが、緑黄色野菜類を多くとり、ご飯などの炭水化物や油物は控えめに摂りましょう。屋内でもできる階段昇降やスクワット、テレビ体操などの運動も合わせて行い、蛇のごとく古い皮を脱ぎ捨て春に備えましょう。

今年も金ヶ崎町保健福祉センターは皆様が健康で生活できるように応援します。



診察のお知らせ 金ヶ崎診療所 (Tel44-2121) / 金ヶ崎歯科診療所 (Tel44-2842)

	診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	7時30分から11時30分	○	○	○	○	○	第2・第4 ○
	土曜日は8時30分から11時30分						第1・第3 ×
午後	13時30分から16時30分	○	○	○	○	○	

※歯科診療所は土曜日休診です。

◇ 次の診療科の診療日は応援医師による診療です。電話等でご予約のうえお越しください。

- 呼吸器内科 毎週月曜日 午後
- 神経内科 毎週火曜日 午後
- 整形外科 毎週木曜日 午後
- 眼科 毎週月曜日 午後
- 循環器内科 毎週木曜日 午前
- 婦人科 月2回木曜日 午前 / 月2回金曜日 午前

◇ 発熱外来について

発熱や風邪症状のある方は午後の診療となっております。予約制のため、受診日の午前中に電話連絡をお願いします。



国保金ヶ崎診療所の応援医師を紹介します。

今回は、婦人科医師の紹介です。

婦人科医師

ふくしま あきむね
福島 明宗 先生



(婦人科 第1・3木曜日午前の診療を担当)

北上済生会病院 病院長

岩手医科大学医学部客員教授

婦人科医師

いたもち ひろあき
板持 広明 先生



(婦人科 第2・4金曜日午前の診療を担当)

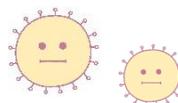
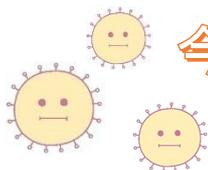
岩手医科大学

医学部臨床腫瘍学講座主任教授

附属病院がんセンター長



今年も花粉症の季節が来ます



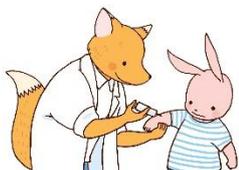
金ヶ崎診療所 副所長 古田 一 裕

令和7年初回の保健福祉センターだよりになります。関東地方ではすでに花粉の飛散が始まっています。例年ですと岩手県でのスギ花粉の飛散は3月から始まり4月にピークになり5月末まで飛散します。ヒノキ花粉は3月下旬より飛散し始め4月中がピークで5月中旬まで飛散します。令和7年2月、3月は気温が高めに推移すると予想されているため岩手県でも例年に比較して早い時期から花粉の飛散が始まると予想されています。岩手県の花粉の飛散量は例年の70%程度と予想されています。(関東以西は例年より多いとの予想です。)花粉症の方は例年より早めに薬の準備をお勧めします。症状が出た場合には早い時期からの治療開始を行うことが望ましいと考えられています。症状が悪化してからの治療開始では薬の効果が十分に発揮されないことが知られています。

花粉症は花粉に対するアレルギー症状です。主な症状は目のかゆみ、充血、涙がでる、くしゃみや鼻水、鼻閉感、のどの痛みなどですが、頭痛や倦怠感などもあります。喘息の発作を誘発したり、皮膚のかゆみを悪化させることも知られています。花粉症の予防は花粉暴露量を減らすことです。不織布マスクの使用、眼鏡の使用などです。花粉の飛散している時期には洗濯物を屋外に干さないこと、室内の換気の際には窓を開ける幅を狭くしレースのカーテンを使用すること、外出から帰宅の際には衣服についた花粉を屋外でよく払ってから家に入るなどの工夫が必要です。また室内の掃除も有効です。症状により使用される薬は異なり内服薬、点鼻薬、点眼薬などを使用します。花粉症の症状と思われる方は医療機関を早めに受診してください。



予防接種のお知らせ



高齢者新型コロナワクチンは、令和7年3月31日までとなっています。診療所で接種される場合は予約が必要です。問診票を持参し、腕を出しやすい服装で受診されるようお願いいたします。

発行 金ヶ崎町保健福祉センター

〒029-4503 岩手県胆沢郡金ヶ崎町西根鑓水 98 番地 Tel.0197-44-4560 fax0197-44-4337