

5月の大人の健診・相談

項目	期日	時間	会場	問い合わせ・申し込み
総合健康相談(心や健康のこと)の忘れ相談	17日(火)、31日(火)	9:00~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎230024
	10日(火)、24日(火)		相良保健センター	
体組成測定会	10日(火)	10:00~11:00	相良保健センター	予約制 健康推進課 ☎230024
HIV抗体検査	12日(木)	18:00~19:40	中部健康福祉センター(藤枝市)	予約制 中部健康福祉センター地域医療課 ☎054(644)9273
	26日(木)	9:00~11:00		
肝炎ウイルス検査	12日(木)	17:30~	中部健康福祉センター(藤枝市)	予約制 中部健康福祉センター地域医療課 ☎054(644)9273
	26日(木)	11:20~		
精神保健福祉総合相談	18日(火)	13:30~	中部健康福祉センター(藤枝市)	費用無料、予約制 中部健康福祉センター福祉課 ☎054(644)9281
	19日(水)	15:00~	中部健康福祉センター(橋原分庁舎)	
高次脳機能障がい医療等総合相談	24日(火)	13:00~17:00	中部健康福祉センター(藤枝市)	中部健康福祉センター福祉課 ☎054(644)9281
不妊・不育専門電話相談	毎週(土、日、祝日休み)	10:00~15:00	県総合健康センター(三島市)	県不妊・不育専門相談センター ☎055(991)2006

5月の休日当番医

診療時間 午前9時~午後5時

急病者などの受け入れを目的としていますので、通常の診療を目的に来院できません。なお、受診前に当番医療機関に電話連絡をお願いします。

\*橋原総合病院の救急外来については、直接問い合わせください。☎221131

期日	開業医(橋南東部地区)	開業医(橋南西部地区)
1日(日)	さかい耳鼻咽喉科医院 ☎241818	藤本クリニック ☎241200
3日(日)	いしだ眼科 ☎241400	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎20434
4日(日)	玉井整形外科医院 ☎286667	石井内科皮膚科医院 ☎220013
5日(日)	加藤内科医院 ☎20701	田形内科医院 ☎25320
8日(日)	マスタクリニック ☎30555	永尾内科循環器科医院 ☎36611
15日(日)	こどもクリニックあかかわ小児科 ☎26789	石井内科皮膚科医院 ☎220013
22日(日)	加藤内科医院 ☎20701	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎20434
29日(日)	玉井整形外科医院 ☎286667	座光寺医院 ☎33206

\*開業医の地区名称が「吉田・橋原地区」から「橋南東部地区」、「相良・御前崎地区」から「橋南西部地区」に変更されました。

Message お知らせ

新生活で疲れがたまりやすい時期です。睡眠時間を十分にとるようにしましょう。

5月の子どもの相談・健診・予防接種・講座

項目	期日	時間	会場	対象	持ち物など	問
母子健康手帳の交付(妊婦健康相談)	2日(火)、11日(水)、30日(金)	9:00~11:00	さ	妊婦	妊娠届出書 都合がつかない人はご連絡ください	健
	9日(月)、23日(月)		相			
赤ちゃん相談	9日(月)	9:00~10:30	相	生後2カ月~7カ月未満	母子健康手帳、アンケート	健
7カ月児健康相談	12日(木)	9:00~9:30	さ	平成27年9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	10日(火)	9:00~9:30	さ	平成27年4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳6カ月児健診(満年齢)	16日(月)	13:00~13:30	相	平成26年9月、10月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳児歯科健診	17日(火)	13:00~13:30	相	平成26年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳6カ月児歯科健診	13日(金)	13:00~13:30	さ	平成25年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	19日(木)	13:00~13:30	さ	平成25年3月、4月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳6カ月児歯科相談	24日(火)	8:30~10:00	相	平成24年10月、11月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	24日(火)	8:30~10:00	相	平成24年4月、5月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	6日(金)	10:00集合	さ	平成28年3月生まれの子の保護者	母子健康手帳 出生時の配布資料	健
BCG予防接種	12日(木)	13:00~13:30	相	平成27年11月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	24日(火)		さ			
日本脳炎	18日(火)	13:00~13:30	さ	平成25年3月、4月生まれ	母子健康手帳 予診票、体温計	健
	26日(木)		相			
離乳食教室(要予約)	6日(金)	9:50集合	さ	4カ月から6カ月児の保護者	母子健康手帳、アンケート	健
家庭児童相談室	月~金曜日 *夜日は休み	9:00~16:00	相	18歳未満の子の保護者など	事前に電話連絡	子
ブックスタート	17日(火)	13:00~13:30 受付	さ	平成28年1月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子機

\*1歳6カ月健康診査および3歳児健康診査は、対象年齢に達してから受診してください。

会場/☎:健康福祉センターさざんか ☎:相良総合センターい〜ら ☎:相良保健センター ☎☎:相良B&G海洋センター  
☎☎☎:子育て支援センター橋原(さざんか) ☎☎☎:子育て支援センター相良(い〜ら)

問い合わせ/健:健康推進課 ☎230024 子:子ども子育て課 ☎230071 子機:子育て支援センター橋原 ☎220174  
社:社会福祉協議会 ☎233500

静岡こども救急電話相談

子どもが急な病気で心配なとき、看護師や小児科医が電話でアドバイスします。毎日午後6時から翌朝8時まで。(年中無休)  
▶ #8000……プッシュ回線の固定電話、携帯電話 ▶ ☎054(247)9910……ダイヤル回線の固定電話、IP電話

志太橋原地域救急医療センター

▶ 所在地 藤枝市瀬戸新屋362-1(静岡県藤枝総合庁舎横)  
▶ 診療科目 内科・小児科 ▶ 持ち物 保険証、各受給者証、服用中の薬  
▶ 診療時間 月曜日~木曜日…午後7時30分~午後10時  
金曜日~日曜日…午後7時30分~翌朝7時  
\*金曜日から日曜日の午後10時以降は、小児科のみとなる日があります。受診する前にご確認ください。  
▶ 問い合わせ ☎054(644)0099

元気がないかをみる! NO.84

ほどよいお酒で健康に過さそう!

飲んだお酒はどうなるか

口から入ったアルコールは、胃で約20%、小腸で約80%が吸収され、肝臓で代謝されます。

処理できる量を超えたアルコールは、脳や全身に送られ尿や汗、呼吸といった状態になり、処理されます。

アルコールにより脳の機能がまひした状態になると、運動機能や言語機能に影響が及び、「酔った状態」になります。

アルコールによる健康障害

肝臓病や痛風はもちろんです、男性では膵炎になりやすくなります。

アルコールには発がん性があるため、1日3合以上の飲酒者では、飲酒しない人の約6倍肝臓がんになりやすくなります。また、1日2合以上の飲酒者では、約2倍大腸がんにかかりやすくなります。

女性では、乳がんのリスク

クガ高くなります。

脳の萎縮にも影響を与え、1日2合以上の飲酒者では、自然な老化よりも10年早く脳の萎縮が進むという研究報告があります。

さらに、アルコールを分解する過程で、水分が必要になるため、脱水状態になり、30代からでも小さな脳梗塞が起こりやすくなります。

この小さな脳梗塞が積み重なると、脳の機能が低下し、認知症につながることもあります。

お酒の適量

お酒の適量は、純アルコールで20グラムです。日本酒なら1合、ビールなら500ミリリットルです。

女性は、男性に比べてアルコールの処理能力が低いので、これよりも少ない量が適量となります。また、週に2日は休肝日をつくるようにしましょう。

その他のお酒の適量  
●ワイン 15杯(180ml)  
●ウイスキー・ブランデー ダブル(60ml)  
●焼酎 25度(120ml)  
[1日の適量の目安]  
純アルコール量(g)=  
飲酒量(ml)×アルコール度数(%)×0.8÷100

保健師 鈴木杏里紗