

糖尿病教室



日時 5月13日・20日・25日  
、午前9時30分～正午 会場  
前橋保健センター（朝日町三丁目）対象 一般 先着二十人  
内容 保健師・栄養士の話、運動実習など 申し込み 5月6日 までに同センターへ  
…問い合わせは同センター  
223 8844へ。

健康テレホンサービス

県保険医協会では二十四時間

234 4970

休日当番医

市医師会の休日当番医がホームページで検索できます。アドレスはhttp://maebashi.gunma.med.or.jp/、携帯電話の場合はhttp://maebashi.gunma.med.or.jp/i/です。

夜間急病診療所 朝日町四丁目9-5 243-5111  
午後8時～午前0時 内科と小児科  
救急病院等案内(消防本部内) 221-0099

	4月17日	4月24日	4月29日
内	嵯峨小児科医院 青柳町(児) 232-1188	石倉町こどもクリニック 石倉町五丁目(児) 253-6600	神辺小児科 大利根町二丁目(児) 252-8278
	福音堂栄光診療所 駒形町(内) 266-6188	松本内科医院 日吉町三丁目(内) 231-4728	飯塚医院 荒口町(内) 268-5600
科	栗原内科医院 上佐鳥町(内) 265-3113	野町医院 総社町植野(内児) 251-1300	杉本病院 六供町一丁目(内) 223-2061
	大塚内科医院 三俣町一丁目(内児) 231-2399	下大島医院 下大島町(内) 266-0086	前橋北病院 下細井町(内) 235-3333
外	岩崎外科医院 六供町(外脳外) 223-7823	中島医院 小屋原町(外) 266-1601	積心会富沢病院 朝日町四丁目(整) 224-3955
	こぶな整形外科医院 後閑町(整) 261-7600	高柳胃腸科外科 荻窪町(外) 269-8880	菅谷泌尿器科皮膚科医院 西片貝町五丁目(外泌) 243-5525
婦人科	中野産婦人科医院 国領町二丁目 233-5588	産科婦人科小川医院 高崎市赤坂町 027-322-0595	宮崎産婦人科医院 朝倉町一丁目 263-1155
耳鼻科	田口耳鼻咽喉科医院 表町二丁目 224-3424	耳鼻咽喉科古川雅子診療室 高崎市八島町 027-322-1415	斉藤クリニック耳鼻科 日輪寺町 235-8880
眼科	青木眼科医院 住吉町二丁目 231-3707	さかもと眼科 高崎市江木町 027-327-2839	すがの眼科古市クリニック 古市町一丁目 210-8181
勢多郡医師会	堺堀整形外科医院 富士見村 260-5125	田所医院 二之宮町 268-2128	桐生整形外科医院 茂木町 283-6388
	江沢医院 粕川町女淵 285-6777	星野医院 新里村 0277-74-8439	恵愛堂クリニック 新里村 0277-74-2311
歯科	日曜・祝日は歯科医師会館 岩神町二丁目19-9 237-3685 ・午前10時～正午、午後1時～3時		

休日当番

薬局	日曜・祝日は市薬剤師会会営薬局 紅雲町一丁目2-15 223-8400 ・午前9時30分～午後6時		
接骨院	上泉接骨院 上泉町 231-2226	鈴木接骨院 朝倉町三丁目 263-0699	羽鳥接骨院 下細井町 234-2312
	北條接骨院 嶺町 269-8050	わたなべ接骨院 富士見村 288-9996	藤井接骨院 駒形町 266-7088

骨粗しょう症ってどんな病気



骨粗しょう症は年をとって背中が丸くなる、背が縮む、腰が痛むなどの症状が出る病気。骨の中のカルシウムが減って、スカスカになることが原因です。閉経後の女性に多く、加齢とともに患者数は増

加。背骨や大腿骨を骨折しやすく、寝たきりの原因にもなるため、予防が大切です。骨は新陳代謝を繰り返しているため、壊す方が、作る方より多くなると、骨の量が減って弱くなります。普段からカルシウムを取るよう心がけましょう。カルシウムは乳製品、魚、緑黄色野菜に多く含まれます。配合食品やサプリメントに頼らず、日ごろの食事が大切。また、ビタミンDは腸からカルシウムを

吸収する手助けになります。魚介類に多く含まれますが、日光浴でも合成されます。さらに、散歩など適度の運動も大切です。週に二、三回でも効果があります。また、アルコールやコーヒーの飲み過ぎ、極端なダイエット、運動不足、早期閉経、ステロイド薬の内服、胃の切除などには注意が必要です。最近では骨の量を増やす薬もあります。背が縮むなどの症状がある人は、専門医に相談してください。(前橋市医師会 深沢 直樹)