

本紙6月号の休日当番医は6月12日(日)から掲載します。

休日当番医

診療時間は9時～16時。費用は休日の初診料金。
目的は、急な病気やけがなどの診療治療で、処方日数は1日～数日です。



※市外局番は前橋市・高崎市ともに027です。

	小児科	内科	外科	婦人科	耳鼻科	眼科			
5月8日(日)	大学橋ファミリークリニック (児) 関根町二丁目 ☎212-6627	小林内科胃腸科クリニック (内) 朝倉町 ☎290-3200	前橋北病院 (内) 下細井町 ☎235-3333	敷島医院 (内) 川原町 ☎235-9339	たけむら整形外科クリニック (整) 箱田町 ☎212-3266	中沢クリニック (外泌) 若宮町四丁目 ☎230-1220	セキールレディースクリニック (婦) 高崎市栄町 ☎330-2200	たかさき耳鼻咽喉科 (耳鼻) 高崎市中大類町 ☎352-3341	たかはし眼科クリニック (眼) 高崎市西島町 ☎350-7077
5月15日(日)	みどり小児科 (児) 嶺町 ☎269-8885	わかば病院 (内) 新前橋町 ☎255-5252	馬場内科医院 (内) 上泉町 ☎223-5301	まえはら内科 (内) 下小出町二丁目 ☎212-7313	こぶな整形外科医院 (整) 後閑町 ☎261-7600	金古医院 (外内) 日吉町三丁目 ☎233-1131	さくらクリニック (産婦) 上佐鳥町 ☎212-2434	新前橋耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 古市町一丁目 ☎253-6170	羽生田眼科医院 (眼) 本町二丁目 ☎226-1010
5月22日(日)	栗林小児科医院 (児) 平和町二丁目 ☎231-7114	敷島の森おなかのクリニック (内) 敷島町 ☎219-0799	宮石内科医院 (内) 上細井町 ☎234-1876	塩崎内科医院 (内) 文京町三丁目 ☎221-8063	あらいクリニック (外内) 元総社町 ☎253-0100	大島整形外科医院 (整) 荒牧町 ☎231-3711	高崎市夜間休日急病診療所 (婦) 高崎市高松町 ☎381-6119	宮下耳鼻咽喉科 (耳鼻) 高崎市正観寺町 ☎361-7325	まゆずみ眼科医院 (眼) 高崎市日高町 ☎388-8461
5月29日(日)	鈴木小児科医院 (児内) 後閑町 ☎263-2967	町田内科クリニック (内) 茂木町 ☎280-2800	やました内科医院 (内) 亀泉町 ☎212-0148	紀内科医院 (内) 住吉町一丁目 ☎235-5080	ももかわ整形外科クリニック (整) 荒牧町一丁目 ☎233-8515	狩野脳神経外科医院 (脳外) 上泉町 ☎269-5454	横田マタニティーホスピタル (産婦) 下小出町一丁目 ☎219-4103	橋爪耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 本町一丁目 ☎221-2745	結城眼科医院 (眼) 西片貝町三丁目 ☎226-7575
6月5日(日)	たむらこどもクリニック (児) 西片貝町三丁目 ☎289-0555	つちや内科クリニック (内) 小相木町一丁目 ☎256-7770	小野内科クリニック (内) 川原町二丁目 ☎212-8852	やなぎさわファミリークリニック (内児) 朝倉町 ☎265-0050	富沢脳神経外科内科医院 (脳外) 下小出町二丁目 ☎234-3488	ねぎし整形外科 (整) 東善町 ☎280-8686	高崎産婦人科医院 (婦) 高崎市岩押町 ☎327-0462	耳鼻咽喉科 田中医院 (耳鼻) 高崎市鍛冶町 ☎322-2604	高山眼科 駅前医院 (眼) 高崎市八島町 ☎327-3366

※発熱がある人は事前に電話の上、受診してください。

※5月8日・22日・6月5日の婦人科は12時まで。13時～18時は産科婦人科館出張佐藤病院(高崎市若松町 ☎027-322-2243)で診療。
※高崎市の当番診療所は18時まで診療。
※場合によっては発熱患者の対応ができない当番医もあります。

夜間・救急など	夜間急病診療所 ☎027-243-5111 朝日町四丁目9-5 内科と小児科 20時～23時 ※日曜・祝日の9時～12時も診療(5月5日(木)まで)。 救急病院案内(24時間体制) ☎027-221-0099 ※メモの用意をしてから連絡してください。 こども医療電話相談 #8000 月～土曜=18時～翌8時、日曜・祝日=8時～翌8時 ※IP電話・ダイヤル回線からはつながりません。携帯電話からかけてください。	歯科 市歯科医師会休日診療所 ☎027-237-3685 岩神町二丁目19-9 日曜・祝日、10時～12時・13時～15時
	薬局 市薬剤師会会営薬局 ☎027-223-8400 紅雲町一丁目2-15 日曜、9時30分～16時 ※祝日は最寄りの薬局にお問い合わせください。	

接骨院・整骨院の休日当番			
5月8日(日)	野口接骨院(総社町総社) ☎027-252-5918	5月29日(日)	松岡接骨院(住吉町二丁目) ☎027-231-1683
5月15日(日)	花みずき整骨院(総社町総社) ☎027-252-8023	6月5日(日)	たつみ接骨院(総社町植野) ☎027-251-3320
5月22日(日)	岡本接骨院(天川大島町三丁目) ☎027-224-7873		

今から熱中症に注意を

健康増進課 ☎027-220-5784

次第に暑い日が増えてくるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、屋外での活動などで熱中症のリスクが高まります。また、近年は屋内での発症も増加傾向。テレワークやリモート授業などで自宅にいる時間が増加する可能性があります。早い時期から次のような対策を心掛け、急に暑くなる日にも備えましょう。

①適度な運動で、暑さに備えた体づくり
②日頃からしっかり体調管理
③早期にエアコンの試運転を
④窓際の日よけの準備
⑤身近な人と声を掛け合う

介護予防活動ポイント登録研修会

健康増進課 ☎027-232-3848

6月10日(金)13時30分
総合福祉会館
市内在住で60歳以上の人
ボランティアセンターへ

なくそう望まない受動喫煙

健康増進課 ☎027-220-5784

5月31日(火)は世界禁煙デーです。タバコはがんの原因となるだけでなく、高血圧や糖尿病などを引き起こし、さまざまな病気のリスクを高めます。また、受動喫煙でも病気のリスクが高まります。受動喫煙防止のために、喫煙場所への標識の掲示や多くの施設での屋内禁煙などの対策がすすめられています。受動喫煙の影響を受けやすいのは、大人に比べて体が小さく未熟な赤ちゃんや子どもたちです。タバコを吸う人は受動喫煙に配慮してください。

禁煙チャレンジ塾

健康増進課 ☎027-220-5784

6月14日(火)・15日(水)・7月21日(木)・22日(金)のうち1時間程度
保健センター
市内在住・在勤で1カ月以内の禁煙開始を決意した人
各開催日1週間前までに健康増進課へ

血糖値が気になる人の教室～食事と運動のコツ

健康増進課 ☎027-220-5708

糖尿病・慢性腎臓病の基礎知識や自宅でできる運動を学ぶほか、1日の塩分摂取量チェックで糖尿病予防に取り組みます。

6月10日(金)・17日(金)、9時30分～11時30分
第二コミュニティセンター(保健センター内)
市内在住で糖尿病や腎臓病の治療を受けていない人、先着20人
5月9日(月)～6月3日(金)に健康増進課へ

健康テレホンサービス

☎027-234-4970

二次元コードから健康相談と過去の健康情報の検索ができます。

曜日・内容＝〈月曜〉妊娠中の体重の増加〈火曜〉入れ歯とインプラント〈水曜〉口臭の原因〈木曜〉接種勧奨が迫るパピローマウイルスワクチンの問題点〈金曜〉長生きの食生活〈土曜〉慢性疲労症候群
直接相談タイム(歯科)＝歯科医師が直接相談。5月12日(木)19時30分～21時

健康手帳

車の中での隠れ脱水に注意

例年GWの頃は急に気温が高くなりますが、まだ体が暑さに慣れていません。車の中ではエアコンによる乾燥や直射日光などで、体の水分が失われるといわれています。ところが、車内が乾燥していると、汗が出ていてもすぐに蒸発するので、気付かないうちに隠れ脱水状態になっている場合があります。

隠れ脱水を防ぐには、こまめな水分補給が大切です。カフェインを含む飲み物は利尿作用があり水分補給には向きません。麦茶などノンカフェインの飲み物を飲みましょう。また、車に乗る時はスポーツドリンクや経口補水液を準備することもおすすめです。

前橋市薬剤師会 大谷 晴美