

+ 3月の休日当番医

2日(日)

医

獨協医大日光医療センター

☎

76-1515

歯

てづか歯科医院

☎

53-1956

9日(日)

医

川上病院

☎

22-2311

歯

斎藤歯科クリニック

☎

26-3110

16日(日)

医

森病院

☎

22-1024

歯

鈴木歯科クリニック

☎

26-5566

20日(木)

医

獨協医大日光医療センター

☎

76-1515

歯

鈴木歯科医院

☎

76-2112

23日(日)

医

今市病院

☎

22-2200

歯

安西デンタルクリニック

☎

21-0008

30日(日)

医

獨協医大日光医療センター

☎

76-1515

歯

近藤歯科医院

☎

26-6620

※

医

は医科、

歯

は歯科の休日当番医
診療時間

医

:午前8時～翌日午前8時

歯

:午前10時～午後4時

休日急患こども診療所

ところ 今市保健福祉センター
 (日光市平ヶ崎109)
 診療日 日曜日・祝日・振替休日
 診療科目 小児科
 ※入院を必要としない比較的軽症
 のお子さんが対象です。
 受付時間
 昼間：午前9時～11時30分
 午後2時～4時30分
 夜間：午後7時～10時
 電話番号☎30-7299(診療日のみ)

✳ 乳幼児相談 ✳

内 容	対象地域(地区)	と き	と こ ろ	受付時間
12か月児 相談	栗山地域	4日(火)	栗山保健センター	午後1時30分～2時
	日光地域	10日(月)	日光福祉保健センター	午前9時30分 ～9時45分
	藤原地域	11日(火)	藤原保健センター	午後1時30分～2時
	今市地域全地区	27日(木)	今市保健福祉センター	午前9時～10時
乳幼児相談	栗山地域	4日(火)	栗山保健センター	午後1時30分～2時
	藤原地域	11日(火)	藤原保健センター	午後1時30分～2時
すくすく赤 ちゃん相談	日光地域	10日(月)	日光福祉保健センター	午前10時～11時30分
親子の健康 相談	今市地区	7日(金)	今市保健福祉センター	午前9時～11時
	豊岡地区		豊岡支所	午前9時30分～11時
	落合地区	14日(金)	落合公民館	
	大沢地区		大沢公民館	
	塩野室地区		塩野室支所	

✳ 成人健康相談 ✳

内 容	と き	と こ ろ	受付時間
成人健康相談	3日(月)	今市保健福祉センター	午前9時30分～11時30分
	毎週月曜日	藤原保健センター	
	4日(火)	藤原高齢者福祉センター	午前9時30分～11時
成人栄養相談	3日(月)	藤原保健センター	午前9時30分～11時30分
	19日(水) 要予約	今市保健福祉センター	午前9時～正午

が上がってしまっています。あまり食べず、
 やせているのに糖尿病になっているとい
 う人は、β細胞が十分なインスリンを作
 ることができなくなっただけの場合が多いの
 です。このような状態になると、血糖を下
 げる方法の一つしかありません。それは、
 注射によってインスリン製剤を体内に補
 給することです。早めにインスリン製剤
 を補給すれば、β細胞を休ませることが
 でき、インスリンを蓄えることもできま
 す。糖尿病の薬はたくさん種類があり、
 糖の吸収を防いだり、インスリン感受性
 を改善したり、インスリンの分泌を刺激
 したりします。しかし、どの薬も疲れ
 きたβ細胞にインスリンを作らせるこ
 とはできないのです。
 インスリン製剤は、補給すると逆に低
 血糖になってしまうことがあります。し
 かし最近では、そのような心配も軽減さ
 れた新しいタイプの製剤が登場し、良い
 成績を上げています。

✳ 乳幼児健康診査・予防接種 ✳

内 容	対象地域(地区)	と き	と こ ろ	受付時間
4か月児 健診	今市・塩野室	19日(水)	今市保健福祉センター	午後1時～1時30分
	日光地域	26日(水)	日光福祉保健センター	午後1時～1時15分
	豊岡・落合・大沢	27日(木)		
8か月児 健診	今市・塩野室	6日(木)	今市保健福祉センター	午後1時～1時30分
	豊岡・落合・大沢	13日(木)		
	日光地域	27日(木)	日光福祉保健センター	午後1時～1時15分
	藤原地域		藤原保健センター	午後1時30分～2時
1歳6か 月児健診	日光地域	6日(木)	日光福祉保健センター	午後1時～1時15分
	今市・塩野室	12日(水)	今市保健福祉センター	午後1時～1時30分
	豊岡・落合・大沢	21日(金)		
	藤原地域	24日(月)	藤原保健センター	午後1時30分～2時
3歳児 健診	今市・塩野室	26日(水)	今市保健福祉センター	午後1時～1時30分
	豊岡・落合・大沢	28日(金)		
2歳児 歯科健診	今市地域全地区	5日(水)		
	日光・足尾地域	13日(木)	日光福祉保健センター	午前9時30分～10時15分
	藤原・栗山地域		藤原保健センター	午後1時30分～2時
BCG接種	日光地域	13日(木)	日光福祉保健センター	午後1時45分～2時30分
	今市地域	17日(月)	今市保健福祉センター	午後2時～2時50分

- ❖各健診の対象児は、受診する月に対象年齢に達した乳幼児です。どの会場でも受診できますが、お住まいの地域以外の会場で受診される場合は、事前にお住まいの地域の担当課に必ずご連絡ください。
- ❖BCG接種(母子健康手帳持参)…6か月未満の乳幼児が対象です。なお、副じん皮質ホルモン剤を使用している場合、事前にかかりつけの医師に相談してください。

3月

健康診査・検診

健康診査・検診に関するお問い合わせは
 今市保健福祉センター ☎(21)2756
 日光総合支所健康福祉課 ☎(54)1110
 藤原保健センター ☎(76)1213
 足尾総合支所健康福祉課 ☎(93)3114
 栗山保健センター ☎(97)1141

元氣予報



原稿：今市医師団

【糖尿病②】

前回は、誰もが加齢とともに糖尿病に
 かかる可能性があること、糖尿病を放置
 しておくとう合併症が起ること、糖尿病
 は血糖を下げる働きが弱くなってしまう
 た状態であることを説明しました。

インスリンは体内で血糖を下げる唯一
 のホルモンで、食後に血糖が上がらない
 よう調節する働きがあります。そのため
 インスリンの働きが悪くなると、糖尿病
 になりやすくなります。インスリンは膵
 臓にあるβ細胞によって作られ、分泌
 されます。この細胞が破壊されたり弱つ
 たりしてインスリンの分泌量が減少する
 か、またはインスリン感受性が低下する
 (体がインスリンの作用をあまり感じな
 くなる)と、その働きが悪くなります。
 インスリン感受性の低下は肥満によつて
 起りますので、食事に注意し、摂取カ
 ロリーを控えて肥満を解消することで改
 善されます。また、カロリーを消費する
 適度な運動も必要です。

膵臓からのインスリン分泌量が下がり
 すぎると、まったく食べなくても血糖値