

休日・夜間救急診療

救急診療は、急病の患者さんに対し応急的な診療を行うものです。急病ではない患者さんは、かかりつけ医師等の診療時間内に受診するなど、救急診療の正しい利用をお願いします。

栃木地区急患センター

診療場所 栃木地区急患センター(境町) ☎(22)8699

診療時間等
平日 19時~22時(内科)
休日(日曜日) 内科:9時~21時
外科:9時~17時
小児科:18時~21時
休日(祝祭日) 内科:9時~21時
※当番医は変更になる場合もありますので、事前に電話確認をしてお出かけください。
※乳幼児の方が受診を希望する場合は、事前に問い合わせ下さい。
※受付は、診療時間終了30分前までにお済ませください。

8月の当番医師

| | | |
|----|---|--|
| 1 | 土 | 玉野(たまのクリニック) |
| 2 | 日 | 中野(誠)(中野病院) 中村(洋)(都賀中央医院)/小児:齊藤(伸)(さいとう小児科) |
| 3 | 月 | 獨協医科大学病院医師 |
| 4 | 火 | 石川(TMC とちのき) |
| 5 | 水 | 竹田(竹田内科小児科クリニック) |
| 6 | 木 | 金子(金子内科医院) |
| 7 | 金 | 関口(弘)(関口医院) |
| 8 | 土 | 獨協医科大学病院医師 |
| 9 | 日 | 持田(持田医院) 小林(こばやしクリニック)/小児:木内(TMC とちのき) |
| 10 | 月 | 箕輪(箕輪内科) 中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック) |
| 11 | 火 | 橋本(安)(橋本医院) |
| 12 | 水 | 石川(TMC とちのき) |
| 13 | 木 | 野崎(野崎医院) |
| 14 | 金 | 河口(達)(河口医院) |
| 15 | 土 | 青木(虎)(青木医院) |
| 16 | 日 | 金子(金子内科医院) 三浦(三浦整形外科)/小児:桜井(桜井こどもクリニック) |
| 17 | 月 | 獨協医科大学病院医師 |
| 18 | 火 | 石川(TMC とちのき) |
| 19 | 水 | 秋元(秋元クリニック) |
| 20 | 木 | 金子(金子内科医院) |
| 21 | 金 | 横山(よこやま内科小児科クリニック) |
| 22 | 土 | 嶋崎(とちぎ診療所) |
| 23 | 日 | 青木(虎)(青木医院) 天下井(あまがい内科医院)/小児:河口(修)(河口医院) |
| 24 | 月 | 腰塚(学)(ちづかクリニック) |
| 25 | 火 | 中坪(なかつぼクリニック) |
| 26 | 水 | 石川(TMC とちのき) |
| 27 | 木 | 金子(金子内科医院) |
| 28 | 金 | 川島(かわしまクリニック) |
| 29 | 土 | 箕輪(箕輪内科) |
| 30 | 日 | 関口(弘)(関口医院) 大家(おおやくクリニック)/小児:齊藤(伸)(さいとう小児科) |
| 31 | 月 | 青木(虎)(青木医院) |

急患センター終了後、問合先

栃木市消防本部
月~土曜日の22時以降 ☎(22)0119
日曜・祝日・年末年始の21時以降 ☎(24)9999
(音声ガイダンス)

とちぎ救急電話相談

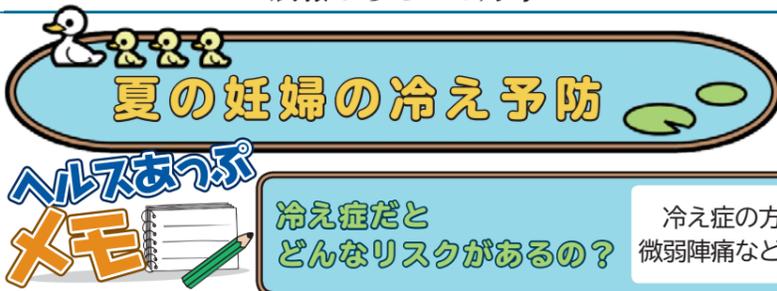
急な病気やけがについて、経験豊富な看護師が相談に応じます。

子ども
月曜日~土曜日 18時~翌朝8時
日曜日・祝休日 24時間(8時~翌朝8時)
☎028-600-0099 プッシュ回線の場合 # 8000

大人
月曜日~金曜日 18時~22時
土曜日・日曜日・祝休日 16時~22時
☎028-623-3344 プッシュ回線の場合 # 7111

とちぎ医療情報ネット

県内の病院・診療所・歯科診療所・薬局等の情報を提供するためのシステムです。
ホームページ「とちぎ医療情報ネット」で検索



夏の妊婦の冷え予防

ヘルズむつがメモ

冷え症だと
どんなリスクがあるの?

冷え症の方とそうでない方では、冷え症の方が早産・前期破水・微弱陣痛などの異常が起きやすいというデータが出ています。

暑い季節。冷房や扇風機の使用や薄着の生活になり、体が冷えやすくなります。ある調査によれば、実は妊婦の6割が「冷え症」。冷え症は妊娠や出産時のリスクを高めることが分かっています。

どうすれば冷えは予防できるの？

服装

腕と足では足の方が冷えやすく、室内ではスパッツやレッグウォーマーを履くことがおススメ。夏でも足首が隠れるくらいの長さの靴下を履くといいでしょう。冷房の効いた部屋では必須です！

入浴

シャワーだけでなく湯船に入ることをお勧めします。

ストレスとの付き合い方

ストレスは、体の末梢部分の血流を低下させるため冷えやすくなります。ほっとする時間も大切ですね。

食事

夏野菜や暑い地方で採れる食べ物は、身体を冷えやすくする性質があります。

生姜やニンニク、ニラやネギなど、身体を温めてくれる食材を薬味に使用するなど、工夫して食べるとよいでしょう。

妊婦のための冷えとりエクササイズ

適度な運動で、血流を改善し出産に備えましょう。

日本看護協会出版会 Youtube 動画



参考文献 中村幸代 根拠に基づく冷え症ケア 日本看護協会出版会：2019年

長期休み中の休日歯科診療をはじめます

お盆、年末年始等の歯科医院が休診となる長期休み中でも歯科救急患者が受診できるよう、休日歯科診療を開始します。休み中、急に歯が痛くなった場合など、ぜひご利用ください。

8月の休日歯科診療日程と場所(診療時間:9時~12時)

| | |
|----------|--------------------------|
| 8月13日(木) | 清野歯科医院(大平町富田) ☎(43)2138 |
| 14日(金) | 小林歯科医院(大平町西野田) ☎(43)0118 |
| 15日(土) | 田村歯科医院(万町) ☎(22)0404 |
| 16日(日) | 山井歯科医院(箱森町) ☎(25)2323 |

問合先 健康増進課 ☎(25)3511

マスクの使用による熱中症に注意！

新型コロナウイルス感染症対策のために夏でもマスクを使用する場面が増えていますが、マスクの着用により熱中症の危険が高まる場合もあります。場面によっては適宜マスクをはずすなど、熱中症予防に注意しながらマスクを使用しましょう。

- 気温・湿度の高い中でのマスクの着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクをはずす。
- マスクを着用時は負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで適宜マスクをはずし、休憩をとる。

問合先 健康増進課 ☎(25)3511

乳幼児健診・成人健診等のご案内

問合先 健康増進課 ☎(25)3511・(25)3512

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、健診や教室等が中止や変更となる場合は、市ホームページや、個別の連絡にてお知らせします。

| 乳幼児健診 | | | |
|---|----|----|----------------|
| ※個別通知で案内した時間にお越しください。 | | | |
| 月 | 日 | 曜日 | 地域(会場) |
| 4か月児健診 | | | |
| 8 | 26 | 水 | 栃木(栃木保健福祉センター) |
| | 27 | 木 | 大平(大平ゆうゆうプラザ) |
| 9か月児健診 | | | |
| 8 | 6 | 木 | 栃木(栃木保健福祉センター) |
| | 28 | 金 | 大平(大平ゆうゆうプラザ) |
| 1歳6か月児健診 | | | |
| 8 | 4 | 火 | 栃木(栃木保健福祉センター) |
| | 19 | 水 | 栃木(栃木保健福祉センター) |
| | 20 | 木 | 大平(大平ゆうゆうプラザ) |
| 3歳児健診 | | | |
| 8 | 3 | 月 | 栃木(栃木保健福祉センター) |
| | 21 | 金 | 大平(大平ゆうゆうプラザ) |
| | 31 | 月 | 栃木(栃木保健福祉センター) |
| 2歳児歯科健診 | | | |
| 8 | 12 | 水 | 大平(大平ゆうゆうプラザ) |
| | 25 | 火 | 栃木(栃木保健福祉センター) |
| 健康相談・栄養相談・禁煙相談 | | | |
| 健康づくりや生活習慣の見直し、禁煙などについて、保健師や栄養士が相談を受けます。※予約制です。事前に問合先までご連絡ください。 | | | |

| 両親教室 | | |
|-----------------------|-------------|----------|
| ※事前に問合先へ電話にて申し込みください。 | | |
| 内容 | 会場/日程 | |
| | 育児体験・妊娠中の栄養 | 9月9日(水) |
| 妊娠中の過ごし方と口腔ケア | 8月27日(木) | 11月5日(金) |
| 妊婦体験・赤ちゃんのお風呂 | 10月24日(土) | 9月5日(土) |

| 子育て相談(乳幼児) | | |
|-----------------------|-------------------------------------|------------|
| ※事前に問合先へ電話にて申し込みください。 | | |
| 体重測定、育児・栄養・お口の相談 | 日程 | 会場 |
| | ※ふれあい遊び・交流は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため行いません | 7月31日(金) |
| | 8月24日(月) | 栃木保健福祉センター |
| | 9月11日(金) | 大平ゆうゆうプラザ |

| 母乳相談(1歳未満児) | | |
|-----------------------|----------|------------|
| ※事前に問合先へ電話にて申し込みください。 | | |
| 助産師による母乳相談 | 8月20日(木) | 栃木保健福祉センター |

| こころの健康相談 | | | |
|--|----|----|------------|
| 保健師、カウンセラーが相談に応じます。※予約制です。事前に問合先までご連絡ください。 | | | |
| 月 | 日 | 曜日 | 会場 |
| 8 | 7 | 金 | 栃木保健福祉センター |
| | 26 | 水 | 大平ゆうゆうプラザ |

| 8・9月の集団検診日程(受付時間 7時30分~10時30分) ~1年に1回検診を受けましょう~ | | | | | | | | | |
|---|----|----|------------|----|---|----|----|----------------------|----|
| 月 | 日 | 曜日 | 会場 | 対象 | 月 | 日 | 曜日 | 会場 | 対象 |
| | 2 | 日 | 栃木保健福祉センター | 男 | | 4 | 金 | 大平ゆうゆうプラザ | 男女 |
| | 4 | 火 | 岩舟遊楽々館 | 女 | | 6 | 日 | 岩舟遊楽々館 | 男女 |
| | 5 | 水 | 藤岡保健福祉センター | 男女 | | 10 | 木 | 長寿園 | 男女 |
| | 6 | 木 | 大平ゆうゆうプラザ | 女 | | 12 | 土 | 栃木保健福祉センター | 男女 |
| | 17 | 月 | 栃木保健福祉センター | 女 | | 16 | 水 | 栃木保健福祉センター(託児あり・予約制) | 女 |
| | 18 | 火 | 栃木保健福祉センター | 男女 | | 17 | 木 | 大平ゆうゆうプラザ | 男女 |
| 8 | 20 | 木 | 藤岡公民館 ※ | 男女 | | 18 | 金 | 大平ゆうゆうプラザ | 女 |
| | 22 | 土 | 大平ゆうゆうプラザ | 男女 | | 20 | 日 | 栃木保健福祉センター | 男女 |
| | 28 | 金 | 栃木保健福祉センター | 男女 | | 23 | 水 | 都賀保健センター | 男女 |
| | 30 | 日 | 北部ゆったり~な | 男女 | | 25 | 金 | 栃木保健福祉センター | 女 |
| | 31 | 月 | 都賀保健センター | 女 | | 26 | 土 | 藤岡保健福祉センター | 男女 |
| | | | | | | 28 | 月 | 栃木保健福祉センター | 女 |
| | | | | | | 29 | 火 | 北部ゆったり~な | 男女 |
| | | | | | | 30 | 水 | 栃木保健福祉センター | 男女 |

※8月20日(木)の受付時間は、8時30分~10時30分です

| 集団検診 日程追加のお知らせ(6月分の代替開催) ※下線は女性のみ | | | |
|-----------------------------------|--|--------------|-------------------|
| 栃木健康福祉センター | <u>1月10日(日)</u> 2月7日(日)、10日(水)・22日(月)・7日(土) | 都賀保健センター | 1月7日(木) |
| 大平ゆうゆうプラザ | 2月11日(木)・23日(火) | 北部ゆったり~な(西方) | 2月17日(水)・24日(水) |
| 藤岡保健福祉センター | 2月5日(金)・26日(金) | 岩舟遊楽々館 | 1月22日(金)、2月25日(木) |

とちぎメディカルセンター 市民公開講座(開催中止)

8月にとちぎメディカルセンターとちのき、とちぎメディカルセンターしもつがにて予定されていた「市民公開講座」は、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止します。ご理解とご協力をお願いいたします。

問合先 とちぎメディカルセンターとちのき ☎(22)7722 / とちぎメディカルセンターしもつが ☎(22)2551