

### 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・外科:9時~21時

※必ず、受診前に電話確認をお願いします。

当番医は変更になる場合もあります。

症状によっては、急患センターでの対応が困難な場合があります。

※受付は、診療時間終了30分前までにお済ませください。

#### 3月の当番医師

1	火	大門(大門内科医院)
2	水	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
3	木	金子(金子内科医院)
4	金	島田(均)(しまだクリニック)
5	土	青木(虎)(青木医院)
6	日	獨協医科大学病院医師 中元(明裕)(中元内科医院)/小児:獨協医大医師
7	月	獨協医科大学病院医師
8	火	黒木(知)(TMC しもつが)
9	水	石川(TMC とちのき)
10	木	金子(金子内科医院)
11	金	栗田口(栃木中央クリニック)
12	土	嶋崎(とちぎ診療所)
13	日	田村(田村医院) 芳賀(芳賀耳鼻咽喉科医院)/小児:獨協医大医師
14	月	鈴木(紀)(すずきクリニック)
15	火	永谷(大島医院)
16	水	石川(TMC とちのき)
17	木	金子(金子内科医院)
18	金	青木(虎)(青木医院)
19	土	黒木(茂)(くろき内科クリニック)
20	日	金子(金子内科医院) 長(大平ファミリークリニック)/小児:獨協医大医師
21	月	箕輪(箕輪内科) 嶋崎(とちぎ診療所)
22	火	熊倉(熊倉医院)
23	水	石川(TMC とちのき)
24	木	中村(洋)(都賀中央医院)
25	金	山門(山門クリニック)
26	土	天海(天海内科)
27	日	青木(虎)(青木医院) 河口(達)(河口医院)/小児:獨協医大医師
28	月	中元(明裕)(中元内科医院)
29	火	石嶋(金田医院)
30	水	石川(TMC とちのき)
31	木	金子(金子内科医院)

#### 急患センター終了後、問合せ先

##### 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



## 上手な付き合い方



『酒は百薬の長』とも言われるように、適量を上手に飲めば、疲労回復やストレス解消に役立ちます。しかし、飲みすぎはアルコール依存や生活習慣病のリスクを高めます。そのため、お酒との付き合い方を振り返り、健康的な飲み方を心がけましょう。



食事をとりながら飲酒するようにしましょう。喉が渇いた時や空腹時はアルコールの体内への吸収が早くなり、酔いやすくなります。

自宅にお酒の買い置きをしないようにしましょう。



早飲みを防ぎましょう。

缶や瓶に入っているお酒は小さなグラスに移し替え、一口飲んだらグラスをテーブルに置くようにしましょう。

週に2日は休肝日を作り、肝臓を休ませましょう。



## 知ってほしいな！こころの病気



「こころの病気」について、以前は少数者の問題とされてきましたが、現在では国民病のひとつに数えられており、誰でも、いくつになっても、こころの病気になる可能性があります。こころの病気があっても特別なことではなく、みなさん症状は様々ですが、それぞれの生活スタイルで地域社会の中で生活しています。

### お気軽にご相談ください

今回は、こころの病気のある方の中から、障がい福祉課にご相談いただいた方についてご紹介します。

Aさんをご両親が高齢になり、自分の将来が心配とのことでご相談いただきました。ご自宅に訪問させていただきながら、これまでの生活や病気のこと、今後の生活の希望や心配なことをうかがい、福祉サービスの情報提供などを行いました。

Aさんは当初、グループホームの利用を希望していましたが、家事や金銭管理などご本人ができることが多かったため、一人暮らしをすることになり、現在、Aさんは福祉サービスを利用したり、地域の人たちの協力を得たりしながら生活を送っています。

市や県では、こころの病気のある方やそのご家族のための相談窓口がありますので、お気軽にご相談ください。

	相談内容	問合せ先
【栃木市】 障がい児者相談	福祉サービス、日常生活の困りごとなど	障がい福祉課 ☎(21)2219
【栃木市】 こころの健康相談	専門のカウンセラーによる相談。[月2回・予約制] 場所：栃木保健福祉センター・大平ゆうゆうプラザ	健康増進課 ☎(25)3511
【栃木県】 精神保健福祉相談	保健師による相談。専門医等の相談は予約制	栃木県栃木健康福祉センター ☎(22)4121

障がい福祉課では、こころの病気を身近なこととして感じていただけるよう令和4年度より「知ってほしいな！こころの病気」というテーマで出前講座を実施する予定です。

問合せ先 障がい福祉課 ☎(21)2219

## 乳幼児健診等のご案内

問合せ先 健康増進課 ☎(25)3505

乳幼児健診				両親教室	
※個別通知で案内した時間にお越しください。				※事前に問合せ先へ電話にて申し込みください。	
月	日	曜日	地域(会場)	日程	会場
4か月児健診					
3	1	火	栃木(栃木保健福祉センター)	3月8日(火)	栃木保健福祉センター
	18	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)		
9か月児健診					
3	15	火	栃木(栃木保健福祉センター)	子育て相談(乳幼児) ※事前に問合せ先へ電話にて申し込みください。	
	17	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)		
1歳6か月児健診					
3	4	金	栃木(栃木保健福祉センター)	3月9日(水)	大平ゆうゆうプラザ
	11	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)		
3歳児健診					
3	2	水	栃木(栃木保健福祉センター)	母乳相談(1歳未満児) ※事前に問合せ先へ電話にて申し込みください。	
	7	月	栃木(栃木保健福祉センター)		
	10	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)		
	14	月	栃木(栃木保健福祉センター)		
2歳児歯科健診					
3	3	木	栃木(栃木保健福祉センター)	3月17日(木)	栃木保健福祉センター
	16	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)		

## 各種健康相談のご案内

問合せ先 健康増進課 ☎(25)3511

こころの健康相談				健康相談・栄養相談・禁煙相談	
保健師、カウンセラーが相談に応じます。 ※予約制です。事前に問合せ先までご連絡ください。				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。事前に問合せ先までご連絡ください。	
月	日	曜日	会場	相談時間	
3	5	土	大平ゆうゆうプラザ	①13時30分~ ②14時30分~ ③15時30分~	
	18	金	栃木保健福祉センター		

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。