



禁煙は愛!

健康かわら版

塩谷地区休日当番表

-保存版-

平成31年4月～
平成31年9月

発行日：平成31年4月1日

発行：塩谷都市医師会(028-682-3518)

塩谷地区夜間診療室 18時30分～21時30分

1. お電話で確認の上受診してください。
2. 担当医により小児診療ができない場合があります。

日
祝
日

4月・6月・8月

5月・7月・9月

黒須病院 (028-682-8811)

塩谷病院 (0287-44-1155)

土
曜

4月～9月

黒須病院

(028-682-8811)

塩谷地区の休日当番医(昼間)

月日	矢板市(0287)	塩谷町(0287)	さくら市(028)	高根沢町(028)
4月	7日(日) 矢板南病院 48-2555	*	中川耳鼻咽喉科医院 682-3291	菅又病院 676-0311
	14日(日) 佐藤病院 43-0758	*	にし内科ハートクリニック 682-8920	高根沢中央病院 675-1133
	21日(日) かるべ皮膚科小児科医院 43-1210	*	岡 医院 681-1251	深澤クリニック 676-0671
	28日(日) かわしま循環器内科 43-5470	*	檜山医院 682-2730	中津川循環器科内科クリニック 675-7521
	29日(月) 尾形クリニック 43-2230	*	小林医院 686-2061	阿久津医院 675-2511
	30日(火) 後藤医院 44-2323	*	おのこどもクリニック 681-1600	光陽台診療所 675-3388
5月	1日(水) 橋本医院 43-0406	*	森島医院 682-2116	越井クリニック 680-1133
	2日(木) 村井胃腸科外科クリニック 40-3055	*	高瀬小児科医院 682-5511	小林内科医院 675-2485
	3日(金) 山田クリニック 48-1212	*	花塚クリニック 686-7667	にいたに内科 675-6515
	4日(土) 池田クリニック 43-0207	*	根本医院 682-2800	倉持整形外科寺積 675-0033
	5日(日) 西川整形外科 48-2552	大和田内科 45-2411	きぬの里クリニック 612-8710	菅又病院 676-0311
	6日(月) 上田医院 43-7766	*	氏家病院 682-2911	関根クリニック 612-7015
	12日(日) 谷仲医院 48-0800	尾形医院 45-2222	半田クリニック 682-3270	高根沢中央病院 675-1133
	19日(日) なかじまクリニック 48-7701	植木医院 45-0558	佐野医院 686-2002	深澤クリニック 676-0671
26日(日) 村井医院 43-0064	風見診療所 46-0656	佐藤クリニック 681-7666	中津川循環器科内科クリニック 675-7521	
6月	2日(日) 矢板南病院 48-2555	*	仲嶋医院 681-7755	菅又病院 676-0311
	9日(日) 佐藤病院 43-0758	*	中川耳鼻咽喉科医院 682-3291	高根沢中央病院 675-1133
	16日(日) かるべ皮膚科小児科医院 43-1210	*	にし内科ハートクリニック 682-8920	深澤クリニック 676-0671
	23日(日) 尾形クリニック 43-2230	*	岡 医院 681-1251	中津川循環器科内科クリニック 675-7521
	30日(日) 後藤医院 44-2323	*	檜山医院 682-2730	関根クリニック 612-7015
7月	7日(日) 谷仲医院 48-0800	大和田内科 45-2411	小林医院 686-2061	菅又病院 676-0311
	14日(日) 橋本医院 43-0406	尾形医院 45-2222	おのこどもクリニック 681-1600	高根沢中央病院 675-1133
	15日(月) 村井胃腸科外科クリニック 40-3055	*	森島医院 682-2116	菅又病院 676-0311
	21日(日) 山田クリニック 48-1212	植木医院 45-0558	高瀬小児科医院 682-5511	深澤クリニック 676-0671
	28日(日) かわしま循環器内科 43-5470	風見診療所 46-0656	花塚クリニック 686-7667	中津川循環器科内科クリニック 675-7521
8月	4日(日) 上田医院 43-7766	*	根本医院 682-2800	菅又病院 676-0311
	11日(日) 池田クリニック 43-0207	*	きぬの里クリニック 612-8710	高根沢中央病院 675-1133
	12日(月) なかじまクリニック 48-7701	*	氏家病院 682-2911	阿久津医院 675-2511
	18日(日) 西川整形外科 48-2552	*	半田クリニック 682-3270	深澤クリニック 676-0671
	25日(日) 村井医院 43-0064	*	佐野医院 686-2002	中津川循環器科内科クリニック 675-7521
9月	1日(日) 矢板南病院 48-2555	大和田内科 45-2411	佐藤クリニック 681-7666	菅又病院 676-0311
	8日(日) 谷仲医院 48-0800	尾形医院 45-2222	仲嶋医院 681-7755	高根沢中央病院 675-1133
	15日(日) 佐藤病院 43-0758	植木医院 45-0558	中川耳鼻咽喉科医院 682-3291	深澤クリニック 676-0671
	16日(月) 尾形クリニック 43-2230	*	にし内科ハートクリニック 682-8920	光陽台診療所 675-3388
	22日(日) 後藤医院 44-2323	風見診療所 46-0656	岡 医院 681-1251	中津川循環器科内科クリニック 675-7521
	23日(月) 橋本医院 43-0406	*	檜山医院 682-2730	越井クリニック 680-1133
	29日(日) 村井胃腸科外科クリニック 40-3055	*	小林医院 686-2061	関根クリニック 612-7015

◇休日の眼の病気は NHO栃木医療センター(028-622-5241) 事前に電話で確認して下さい。 診療日 日曜・祝日 10時～17時

注：休日当番医は変更される場合がありますので、広報や新聞等でお確かめ下さい。塩谷都市医師会ホームページ(スマートフォン対応)でも確認できます。

知ろう、防ごう 脳卒中

皆さんが最も怖いと感じる病気は何ですか。おそらく多くの方が「がん」と答えるかと思います。

がんに次いで二番目に恐れられている病気は脳卒中なのです。脳卒中は命に係わる重篤な病気ですが、命が助かって重い後遺症が残る可能性が高く、寝たきりになる最大の原因となっています。特に栃木県は脳卒中で亡くなる方の割合が高く、県別の統計では男女ともワースト5に入っています。

現在栃木県では全県を挙げてその対策に取り組んでいます。市民の皆さんの一人一人が脳卒中に対する知識を持って、予防と早期発見、早期治療を心がけて下さい。

脳卒中の症状は？

脳卒中は脳の血管が詰まったり、切れたりして脳の組織が障害されてしまう病気の総称で、血管が詰まる脳梗塞と血管が破れる脳出血に大別することができます。脳卒中により脳の組織が障害されることで様々な症状が起きます。頭痛、めまいなど他の病気でも起きる一般的な症状もありますが、特徴的でわかりやすい症状として欧米では

「FAST」を用いています。英語がもとになっていますが、大変簡単ですのでぜひ覚えてください。「F」はface（顔）のゆがみ、「A」はarm（手）の脱力、「S」はspeech（言葉）の障害で、これらの3つのうち一つでもあれば脳卒中の可能性が高いため、「Time」（発症時間）を確かめ、迷わず直ぐに救急車を呼んでください。

脳卒中の初期症状

症状は突然
現れます

顔 顔の片側が下がり、ゆがむ

腕 片腕に力が入らない

言葉 言葉が出てこない、
ろれつが回らない

その他の症状

立てない、歩けないフラフラする

経験したことのない激しい頭痛

物が二重に見える、片方の目が見えない

上記の症状がある時は、迷わず、直ぐに救急車を呼びましょう！

早期治療が命を救う

医学は日々進歩しています。少し前は脳卒中に対して行える治療手段はあまりありませんでしたが、近年は脳の血管が詰まって起きる脳梗塞に対しては血栓を溶かしたり、取り除く治療法が行われるようになり、脳梗塞の後遺症が残らないで治癒する方が増えています。ただしこれらは発症後4.5時間以内が治療開始可能時間とされていますので、いかに早く発見して専門病院を受診するかが重要となります。

普段の健康管理と予防も重要

脳卒中の原因は様々です。生活習慣病である糖尿病や脂質異常により動脈硬化が進んで血管が詰まりやすくなったり、切れやすくなることも原因の一つです。特に高血圧は血管が破れて起きる脳出血の大きな原因となります。また、心房細動などの不整脈が原因で血液が固まりやすくなり、固まった血液（血栓）が血管を詰まらせてしまうこともあります。これらの原因を知って、生活習慣を改め、健康診断で異常が見つかったり何か症状がある時はかかりつけ医に相談してください。

脳卒中予防十か条（栃木県版）

1. したっけ **高血圧** から治すっぺ
2. **糖尿病** ほっといたら えんがみるよ
3. **不整脈** 見つかったっくれ すぐ受診
4. 予防には **タバコ** を止めんとしゃああんめ
5. **アルコール** 控え目は薬 過ぎたら毒だんびゃ
6. 高すぎる **コレステロール** も早くめっけよ
7. ごはん時 **塩分・脂肪** を控えんといかんべ
8. 体力に合った **運動** つづけっぺ
9. 万病の引き金になっかんね **太りすぎ**
10. だいじけえ？ **脳卒中** 起きたらすぐに病院いくべ

