

毎日を  
健康に

「もしも」のときに役立つ

# すこやか健康カレンダー

## 2019

発行／月刊シニア情報くしま  
2018年11月号と12月号付録  
〒960-2153 福島市庄野字栴園1-1  
TEL024-593-0500



1 睦月  
January

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1  | 2  |

あなたの睡眠不足、それはもしかして「睡眠時無呼吸症候群」かも？

睡眠中に何度も呼吸が止まり、ぐっすり眠ることができない病気が「睡眠時無呼吸症候群」です。放っておくと糖尿病や高血圧、心不全、脳血管障害などの合併症を引き起こす危険性があります。起床時の頭痛や日中の強い眠気、夜間に何度もトイレに行くなどの症状がある方、注意です！早めに医師へ相談を！

ミツバチいたみと眠りのクリニック 院長・佐藤先生

長年悩んでいる様々な痛みを解決するにはどうすればいいの？

腰や首・肩・膝などの痛みが治らない、ぶり返すなどの症状が続くと、ADL(生活の質)が著しく低下していきます。薬の内服でも鎮まらない痛みには、様々な種類の「ブロック注射」を行うことで痛みを和らげる効果が見込めます。つらい痛みが続くなら、「痛み専門」の医療機関への相談・受診をしてみてください。

ミツバチいたみと眠りのクリニック 院長・佐藤先生

ペインクリニック外科・麻酔科・内科・整形外科

## ミツバチ いたみと眠りのクリニック

診療時間 月 火 水 木 金 土 日  
9時～13時 ○ ○ ○ ○ ○ ○ 休  
15時～19時 ○ ○ ○ ※ 休 休 休 休  
※木曜日午後は手術日

院長 佐藤 欣也 医師 佐藤喜三郎

予約 優先 福島県伊達市宮前29-1  
024-572-5328

3 弥生  
March

| 日     | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| 24    | 25 | 26 | 27 | 28 | 1  | 2  |
| 3     | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17    | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24/31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

歯だけでなく、顎の骨全体を矯正し、顎と歯を正しく発達させる「顎顔面矯正」で健康的で美しい歯並びを。成長段階にあるお子さんには特に効果的です

「顎顔面矯正」とは顎骨全体を本来成長するべき状態に導き、健康な体をつくと共にきれいな歯並びを作っていく方法です。歯に無理な負担をかけたり、傷めることなく、矯正後の後戻りもほとんどありません。特殊な装置を使い、歯だけでなく顎の骨全体を矯正していきます。顎の骨が広がれば、歯は自然と正しい位置へ収まり

美しい歯並びになります。特に成長段階にあるお子さんには効果的で、鼻づまりや咀嚼(そしゃく)がうまくできない、消舌が悪い、いびき、不眠、顎のバランスの悪さ(顎関節症)から姿勢が悪くなるなど、顎の未発達に様々な影響を及ぼします。顎顔面矯正を行うことで顎の正常な成長を促し、症状を改善できる可能性があります。

伊達デンタルクリニック／院長・浅野先生

DATE DENTAL CLINIC

伊達デンタルクリニック  
DATE DENTAL CLINIC

一般歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

診療時間  
平日 AM10:00～PM1:00 PM3:00～PM6:00  
土 曜 日 AM11:00～PM5:00  
休 日 日曜、祝日

〒960-0416 伊達市南町20-8  
TEL 024-584-3501  
FAX 024-584-3502  
Email info@ddc-net  
http://www.ddc-net

予約制 024-572-6381  
9:00～18:00 土日祝対応(木曜休診)  
福島市北町4-5(国道4号線沿い)

2 如月  
February

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 1  | 2  |

気が付かないうちに進行する「歯周病」は、多くの人が掛かっている病気です。定期的に歯のメンテナンスを行い、一生健康な歯を維持しましょう。

歯を失う原因の第一位の病気、成人の8割以上が罹患(りかん)している「歯周病」は、歯を支えているあごの骨が溶けてしまう病気です。通常はゆっくりですが確実に進み、歯ぐきの出血、歯の痛みや口臭などの症状が出てきて、歯が抜け落ちるまでになります。しかし自己症状が出るのはかなり重症になってからで、多くの方は自

分の歯周病に気づいていないのです。症状と関係なく自分の病状を把握して、治療と定期的なお口のメンテナンスを行うことが歯の健康維持には大切です。歯を失ってしまった入れ歯やブリッジなどで歯を補う治療を行います。使う違和感や歯を磨くなどのデメリットをカバーするにはインプラント治療も有効です。

郷野目かある歯科クリニック／院長・齋藤先生

産婦人科・小児科・アレルギー科

医療法人 いちかわクリニック

院長・産婦人科 市川 文隆 0554-0303  
小児科・アレルギー科 市川 陽子 0554-2828

診療時間  
平日 9:00～12:00  
14:00～18:00  
※産婦人科は14:30～  
水・土・日 9:00～12:00  
休診日 日曜、祝日、第4土曜日

一般歯科・小児歯科

郷野目かある歯科クリニック

歯周疾患の処置・予防相談もお気軽に  
院長 齋藤 薫

診療時間 月 火 水 木 金 土  
9:00～12:30 ● ● ● ● ● ●  
14:00～18:00 ● ● ● ● ● ●  
休診日 日曜・祝日

〒960-8161 福島市郷野目字上2  
(日東駅前・ファミリマート向かい)  
024-546-6405

パソコンから簡単に診療予約ができます！  
http://www.kaorudental.com/

4 卯月  
April

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 31 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 1  | 2  | 3  | 4  |

出会いの多い春は、キレイな歯と息で好印象を与えよう

黄ばみのない清潔感のある口もとは、第一印象を左右する大切な要素。歯科のケアでしっかりお手入れしましょう。保険診療内でもできる「超音波歯石除去」や「着色除去」は、虫歯や口臭予防にも効果的。より美しい歯を求める方には、薬剤と光で色素(汚れ)を分解する「オフィスホワイトニング」もおすすめです。

スリープ歯科福島院 院長・田中先生

環境の変化が多い春。心や身体にいつもと違う変化を感じたらまずは相談を

うつのは「気分が落ち込む」「やる気がでない」「眠れない」「早く目が覚める」「食欲がない」など様々です。そうした心や身体の不調が長く続いたり、繰り返し起こる場合は、単なる不調ではなくうつなどの病気が隠れているかもしれません。早めに専門医を受診してみることをおすすめします。

ひろやまメンタルクリニック／院長・廣山先生

スリープ歯科  
Sleep Dental Clinic  
福島院・仙台院

日本歯科麻酔学会認定 歯科麻酔専門医  
院長 田中 絵里

予約制 024-572-6381  
9:00～18:00 土日祝対応(木曜休診)  
福島市北町4-5(国道4号線沿い)

スリープ歯科 検索

HIROYAMA MENTAL CLINIC

ひろやま  
メンタルクリニック

診療時間 月 火 水 木 金 土  
9:00～12:30 ● ● ● ● ● ●  
15:00～19:00 ● ● ● ● ● ●  
休 日 日曜、祝日

心療内科・内科・精神科  
カウンセリング  
院長 廣山 祐治

〒960-1115 福島市三河南町1-15  
(福島駅西口・リッチモンドホテル内)  
※指定駐車場は、コラッセ、ヒビコ、リッチモンドホテル内各駐車場の3か所になります。

TEL 024-529-7731  
FAX 024-529-7732  
http://www.hiroyama-mental.com/



| 5  | 早月<br>May |    |    |    |    |    |
|----|-----------|----|----|----|----|----|
| 日  | 月         | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
| 28 | 29        | 30 | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6         | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13        | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20        | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27        | 28 | 29 | 30 | 31 | 1  |

見た目が気になる、矯正治療を気付かれずにしたい方におすすめの  
見えない矯正治療～裏側(舌側)矯正治療・マウスピース型矯正治療～

「金属の器具を歯の表面にとりつけるから見た目が気になる」という方には「見えない矯正治療」がおすすめです。裏側(舌側)矯正は、最新の口腔内スキャナーでその方の歯に一番合った矯正装置(器具)を、オーダーメイドで作ります。歯にぴったりフィットした超薄型ブラケット(歯に取り付ける器具)と、複雑な形に寄り添うように加工したワイヤーを使用します。手作業では作れないほど細やかな器具なので、裏側(舌側)矯正治療にありがちな違和感や話しにくさを最小限に抑えられます。他にも、金属アレルギーがある方や、器具をつけることによる違和感を少なくしたい方などにおすすめの透明なアライナー(マウスピース)を使った矯正治療などもあります。

わたなべ矯正歯科／院長●渡邊先生

矯正歯科

24時間ネット予約対応

わわたなべ矯正歯科

Watanabe Orthodontic Office

TEL:024-597-8033

福島市旭町4-26 駐車場6台完備

福島競馬場・桜の聖母短期大学・福島市役所近く

| 9  | 長月<br>September |    |    |    |    |    |
|----|-----------------|----|----|----|----|----|
| 日  | 月               | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
| 1  | 2               | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9               | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16              | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23              | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30              | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |

突然「パニック発作」が起こる「パニック障害」。早めに専門医に相談を

前ぶれなしに動悸や息切れ、呼吸困難、めまい、ふらつき、震え、吐き気などの身体症状をとまとう不安に襲われる「パニック発作」が繰り返し起こる疾患がパニック障害です。

日常生活に支障が出る前に、早めに受診することをおすすめします。

ひろやまメンタルクリニック／院長●廣山先生

歯科用CTによる3次元画像診断で、より安全で確実な歯科治療を実現

歯科用CTとは、顎の骨や歯の情報を3次元のデジタル画像で表示できる装置です。撮影したところを垂直・水平・斜めと、断面を自由に表示でき、立体的な画像診断が可能です。例えば矯正治療では従来よりも正確な診断が下せるだけでなく、最短期間で治療できるなど患者さんにとって大きなメリットになります。

伊達デンタルクリニック／院長●浅野先生

医療法人 西條耳鼻咽喉科医院

診療科目 耳鼻咽喉科・気管食道科

医師 西條 博之・西條 徹

診療時間 月 火 水 木 金 土

午前 9:00 12:30

午後 13:30 6:30

休診日／日曜・祝祭日

〒960-0241 福島市常行字田5-2 TEL.024-558-1344

伊藤皮フ科クリニック

http://www.itou-hifu.jp/

【診療科目】皮膚科

診療時間 月 火 水 木 金 土

午前 9:00 12:30

午後 9:00～12:00 手術 〇〇〇

午後 3:00～6:00 〇〇〇 〇〇〇

〇水曜の午前は、手術及び特殊予約外来となります。

院長／伊藤 信夫

【休診日】日曜・祝日

水曜・土曜午後

伊達市南前20-1にてメディカルレッシュ内 Tel.(024)551-1121

やざわみほこ レディースクリニック

産科・婦人科

診療時間 月 火 水 木 金 土

9:00 12:30

14:30 18:00

休診日／水・土曜午後・日曜・祝日

福島市森合字高野 1-23 024-573-5881

| 6     | 水無月<br>June |    |    |    |    |    |
|-------|-------------|----|----|----|----|----|
| 日     | 月           | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
| 26    | 27          | 28 | 29 | 30 | 31 | 1  |
| 2     | 3           | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9     | 10          | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16    | 17          | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23/30 | 24          | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

子どもの虫歯は甘いものが原因です日常生活を見直して、虫歯予防を！

子どもの虫歯の多くは、甘いものが原因です。飴をなめたり、ジュースを飲んだり、長時間甘いものを取ると虫歯の原因菌が増えてしまいます。おやつは決まった時間だけにするなど、生活を正すことが虫歯予防につながります。また、歯磨きも重要です。仕上げ磨きを卒業してからも、口内をチェックしてあげてくださいね。

ホームデンタルクリニック／院長●日高先生

家庭では対処できない初期の診療は夜間急病診療所をご利用ください。

夜間の急病やケガなどの初期の診療時にご利用ください。毎日夜7時から翌朝8時まで市内の開業医や県立医科大学の医師などが当番制で診療しています。また、夜、急にお子さんの具合が悪くなった場合には、「県子ども救急電話相談（＃8000又は024-521-3790）」でもお子さんの様子などを相談できます。

福島市保健所●総務課地域医療対策室

Home Dental Clinic

ホームデンタルクリニック

診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝

9:00～13:30 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇

※最終受付～12:30

14:30～18:30 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇

※最終受付～18:00

※祝日のある週の水曜日は診療

Tel 024-597-8520

福島市八木田字神明42-2 http://homedentalclinic.com

福島市夜間急病診療所が移転しました。

●移 転 先／福島市上町5番6号上町テラスビル2階

●電話番号／024-525-7672

●受付時間／毎日午後6時30分から翌朝7時30分

●診療時間／毎日午後7時から翌朝8時

※小児科医による診療は午後10時まで

●駐 車 場／ビル併設の立体駐車場をご利用いただいた場合は一定時間無料となります。

●持参いただくもの

- ・保険証
- ・各種医療受給者証（お持ちの方はご持参ください）
- ・診療費（現金）
- ・お薬を服用されている方はお薬の内容がわかるもの
- ・マスク、嘔吐用のナイロン袋など（周りへの感染を防ぐため）

| 10 | 神無月<br>October |    |    |    |    |    |
|----|----------------|----|----|----|----|----|
| 日  | 月              | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
| 29 | 30             | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7              | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14             | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21             | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28             | 29 | 30 | 31 | 1  | 2  |

痔は「日本人の3人に1人は悩む」と言われるほど身近な病気です。恥ずかしがらずに早期受診しましょう。

冬は生活習慣の乱れと血行不良から痔が悪化しやすい季節です。外来の6割強は痔核(いぼ痔)、で、生活指導や薬など保存的療法に対応しますが、症状に合わせて注射療法や手術なども行います。排便などで肛門上皮が傷ついた裂肛(きれ痔)も保存的療法で改善をはかりますが、慢性化させると手術が必要となる場合も。肛門部の痛みや出血などの症状がある場合、恥ずかしがらずに肛門病専門医に早めに相談しましょう。大腸内視鏡検査などと合わせて、より正確な診断を行うことも重要です。

また、適度な運動は痔の予防にも効果的です。当院ではフィットネスクラブを併設しており、スポーツドクターによる管理指導のもと生活習慣病の予防が可能です。

八子医院／院長●八子先生

かかりつけ医を持ちましょう。

かかりつけ医を持つメリット

- 待ち時間が比較的低く、受診の手続きも簡単に気軽に診てもらえる。
- 大病院では予約が必要な検査もすぐに行えることが多い。
- 家族の症状・病歴・健康状態の把握をしており、生活の背景に配慮したアドバイスがもらえる。など…

医療法人 桜樹会

八子医院

福島市桜木町1-27 TEL534-4850

(八子病院入口東高前下車)

診療時間 月 火 水 木 金 土

8:30～12:00 〇 〇 〇 〇 〇 〇

14:00～18:30 〇 〇 〇 〇 〇 〇

休診日 日曜・祝日

日本大腸肛門病学会認定施設

日本臨床肛門病学会技能認定施設

ALTA療法認定施設

岡部クリニック TEL534-4856

福島市岡部字前田159-1（福島銀行岡部支店から徒歩2分）

胃腸科・内科・外科

肛門科・整形外科

院長 八子直樹

http://yago.or.jp/

八子医院

| 7  | 文月<br>July |    |    |    |    |    |
|----|------------|----|----|----|----|----|
| 日  | 月          | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
| 30 | 1          | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8          | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15         | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22         | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29         | 30 | 31 | 1  | 2  | 3  |

全身麻酔＆鎮静法でもう「親知らずの抜歯」も怖くない！

埋まっていたり横に生えている「親知らず」の抜歯は、歯茎を切るなど大掛かりであるため、恐怖心を感じる方が多い施術です。部分麻酔では音や振動が気になり緊張する方も。当院では「全身麻酔でぐっすり」「鎮静法でうとうと」しながらの施術も可能。保険適応可能ですので、まずは気軽にご相談ください。

スリープ歯科福島院 院長●田中先生

大人になって健康的な歯でいるために小さい頃から定期検診を受けましょう

歯医者さんを嫌がるお子さんも多いと思いますが、小さい頃の定期健診はとても重要です。成長過程の歯の状態を見ることが、虫歯の早期発見やかみ合わせの確認ができ、健康な歯を育てることにつながります。また、当院では嫌がる治療は無理に行いません。時間をかけて、歯医者に慣れさせていきましょう。

ホームデンタルクリニック／院長●日高先生

お問い合わせ、ご予約の際は「CJを見て」の一言で話がスムーズに進むよ！

| 11 | 霜月<br>November |    |    |    |    |    |
|----|----------------|----|----|----|----|----|
| 日  | 月              | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
| 27 | 28             | 29 | 30 | 31 | 1  | 2  |
| 3  | 4              | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11             | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18             | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25             | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

小児がかかりやすいが、近年では大人の患者も増加している「百日咳」感染経路をしっかりと理解して、定期の予防接種と日頃からの予防対策を！

「百日咳」の症状は普通の風邪から徐々に咳の回数が増えて程度も激しくなります。次第に短い咳が連続的に起こり、息を吸う時に笛のようなヒューという音が出る咳が繰り返されます。年齢が小さいほど症状は非定期的で、乳幼児早期では、無呼吸発作からチアノーゼ、けいれんになることもあるので注意しましょう。

福島市保健所●健康推進課感染症対策係

感染経路は咳やくしゃみを通して感染する「飛沫感染」と皮膚や粘膜に接触することで感染する「接触感染」です。予防法としてはワクチンを接種すれば発症リスクはおよそ80％減少するといわれています。さらに日頃からの手洗いと、人混みに行く時はマスク着用が大切です。上記の症状があれば早めに受診しましょう。

福島市保健所からのお知らせ

感染症予防のために、定期予防接種を受けましょう。

お問い合わせ 福島市保健所 健康福祉部保健所健康推進課感染症対策係

TEL.024-572-3152 FAX.024-525-5701

下記QRより福島市で実施している定期予防接種について確認できます。

| 8  | 葉月<br>August |    |    |    |    |    |
|----|--------------|----|----|----|----|----|
| 日  | 月            | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
| 28 | 29           | 30 | 31 | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5            | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12           | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19           | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26           | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

腰痛が起こる仕組みはなに？その予防・改善方法はあるのか

「腰痛」は、姿勢の悪さや筋力の低下により身体全体を支える腰に痛みが生じるというものです。腰の筋肉が緊張して硬くなり神経が圧迫され、更に痛みが増すという悪循環に陥ります。日頃から適度なストレッチや体操が重要です。なかなか改善が見込めない場合は「骨盤矯正ベルト」などもおすすめします。

ミツバチたいみと賑りのクリニック 院長●佐藤先生

夏を迎え熱中症になりやすい季節！しっかりと予防して夏を過ごしましょう

近年、猛暑により熱中症患者さんが増えています。予防には、部屋の温度をこまめに確認し、室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。のどが渇かずともこまめに水分補給、外出の際は身体をしめつけない涼しい服装がベストです。そして、栄養/バランスの良い食事と体力作りが大事です！

福島市消防本部救急課

休日当番医をケータイでCheck!

福島県総合医療情報システムで休日当番医を確認できるよ!!

http://www.ftmis.pref.fukushima.lg.jp/ap/qq/men/pwtpmenu01.aspx

| 12 | 師走<br>December |    |    |    |    |    |
|----|----------------|----|----|----|----|----|
| 日  | 月              | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
| 1  | 2              | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9              | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16             | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23             | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30             | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  |

2018年に関東圏で流行した風しん(3日はしか)に要注意!!赤ちゃんの先天性風しん症候群(心疾患、白内障、難聴)を予防しましょう！

風しんに対する免疫が不十分な妊娠20週頃までの妊婦が風しんウイルスに感染すると、出生時が先天性風しん症候群を発症する可能性があります。症状は発熱、発しん、リンパ節の腫れなどが主です。感染経路は咳やくしゃみを通して感染する「飛沫感染」と皮膚や粘膜に接触することで感染する「接触感染」。

予防としてはワクチンの接種が最も有効とされます。ワクチンを接種することで、95%以上の人がウイルスによる免疫を獲得できることわれており、2回の接種により効果的とされています。定期の予防接種がまだの方は対象の期間に忘れずに接種をしましょう。予防接種については下記のQRからホームページで確認できます。

福島市保健所●健康推進課感染症対策係

下記QRより福島市で実施している定期予防接種について確認できます。