

健康のページ

〒700-8546 北区鹿田町一丁目1-1
岡山市保健福祉社会館（市役所南側）内

- 感染症対策課／感染症対策係 ☎086-803-1262
- 健康づくり課／特定疾病係 ☎086-803-1271
- 健康増進係 ☎086-803-1263
- 母子歯科保健係 ☎086-803-1264
- 精神保健係 ☎086-803-1267

●保健センター

- 北区中央（岡山市保健福祉社会館内） ☎086-803-1265
- 北区北（北ふれあいセンター内） ☎086-251-6515
- 御津・建部分室（建部支所総務民生課内） ☎086-722-1114
- 中区（岡山ふれあいセンター内） ☎086-274-5164
- 東区（旧西大寺保健センター） ☎086-943-3210
- 南区西（西ふれあいセンター内） ☎086-281-9625
- 南区南（南ふれあいセンター内） ☎086-261-7051

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

3月受診の対象者（1歳6カ月児健診＝令和4年8月生、3歳児健診＝令和2年8月生）に、2月末までに健診のお知らせが届くので、日時などを確認の上、保健センターなどで受診してください。

1歳6カ月児
健康診査



3歳児
健康診査



初めての離乳食講習会

- 対 初めて離乳食を始めようとする保護者
- 持 親子手帳（母子健康手帳）
- 申 H P掲載の予約システムで事前申し込み
- 他 託児なし



月日	開催時間	場所	申込受付開始日
3月1日	各日2回開催 ①11:00～12:00 ②14:00～15:00	南区西保健センター	2月1日
3月15日		北区中央保健センター	2月15日

診療 一口メモ 健康ちょっといい話

かくれ脱水にご用心

岡山市医師会

■かくれ脱水とは

かくれ脱水は、脱水が自覚されないまま脱水症状を生じる一歩手前に至った状態です。成人では体重の60%程度が水分で、これは熱中症などで急激に失われるだけでなく、生活習慣によって、じわじわと失われている場合もあります。この慢性的な脱水状態が、かくれ脱水です。かくれ脱水は、それが引き起こす症状が多彩でありながら、血液生化学検査には異常として検知されにくい特質があります。

■水分の必要所要量とかくれ脱水の原因

一日に体重1kgあたり約30mlの水分摂取が目安で、体重50kgなら1500mlとなります。発汗の少ない冬季であっても乾燥によって水分を失うため、意識して水分をとっていないと、かくれ脱水に陥ってしまいます。あるいは、水分を十分にとっているつもりでいても、カフェイン類、アルコール類、ルイボス茶など利尿作用の強い飲み物に偏った水分摂取の習慣があれば、かくれ脱水を生じかねません。これは尿量が多くなる糖尿病を患っていたり、利尿剤が持病の治療薬であったりする場合も同様です。

■かくれ脱水が引き起こす病気

頭痛や便秘は、かくれ脱水が引き起こすありふれた症状で、血管が目詰まりを起こす病気として知られる心筋梗塞や脳梗塞はもちろんのこと、不整脈や認知症でさえ無関係ではありません。また、付随する尿量の減少は腎臓に負担を強いるため、痛風や腎不全を患う誘因にもなり得ます。一方、筋肉で水分が不足すると鰹節のように硬くなって、肩こり、背部痛、腰痛を来すだけでなく、全身がつりやすくなります。これに伴って骨格にかかる力学的な負担も増えるため、四肢の関節は大小を問わず、顎の関節に至るまで違和感や痛みを覚えることがあります。

■注意点と対策

持病によっては水分のとり過ぎが、かえって健康を損ねる場合もあるので、適切な水分摂取量を主治医に相談しましょう。また、真水ばかりを摂取して塩分が不足すると水中毒と呼ばれる別の病気を患う恐れもあるので、脱水状態には経口補水液の摂取がお勧めです。のどの渇きを満たすだけの水分摂取では、かくれ脱水に陥る危険があると心得ましょう。

こころの健康相談

こころの健康（若年性認知症・アルコール関連問題を含む）について専門医が相談に応じます（要予約）。申し込みは各保健センターへ。＊医療機関を受診されている人はご遠慮ください。ご家族の相談も可能。

月日	相談時間	場所
3月14日	13:30～15:00	中区保健センター
3月19日	13:30～15:00	南区南保健センター
3月28日	13:30～15:00	北区北保健センター

シニアのための健康相談

低栄養、転倒予防について、食事や運動（筋力維持）のアドバイスを行います（要予約）。申し込みは各保健センターへ。

- 対 市内在住の65歳以上でBMI 20以下の人など
- 持 健康診査などの結果

月日	開催時間	場所
2月5日	9:30～12:30	北区中央保健センター
2月15日	13:30～16:30	中区保健センター
2月16日	9:30～12:30	南区西保健センター
2月19日	13:30～16:30	東区保健センター
2月20日	13:30～16:30	北区北保健センター
2月22日	13:30～16:30	南区南保健センター

記号説明
日 日 時
期 日
時 時間
場 場所
内 内容
講 講師
対 対象
定 定員
費 費用など
持 持参品
申 申込
他 その他

市がん検診精密検査は必ず受診 お早めに

問健康づくり課 ☎086-803-1202

市がん検診で「要精検」と判定された人は、精密検査が必要です。がん以外の病気を疑う場合も「要精検」と判定されます。早期発見のため、確実な診断を受ける必要がありますので、必ず受診してください。

市では、精密検査が未受診の人へ受診勧奨を実施しています。精密検査結果報告票が届いた人は、ご協力をお願いします。

※要精検と判定された人には、「精密検診依頼書」と記載された茶封筒をお渡ししています。開封せずに精密検査医療機関へ提出してください。

※精密検査は健康保険での医療受診となり、自己負担が生じます。健康保険証を持参してください。

※岡山市市町村がん検診精密検診機関一覧を市HPで確認できます。(子宮がん検診では一覧がありません。婦人科を受診してください)



休日急患診療

●岡山市休日夜間急患診療所 (内科・小児科)

☎086-225-2225 北区東中央町3-14 旧市民病院別館1階
※発熱を伴う場合、受診前に必ずお電話ください。

◇受付時間 ※往診はできません
(診療は受付開始時間の30分後から)

【内科】

日曜、祝日、年末年始
9:30~11:30、12:30~16:30、
20:00~22:30

【小児科】

日曜、祝日、年末年始
9:30~11:30、12:30~16:30、
19:00~22:30

平日の月~土曜 20:00~22:30



●岡山市休日急患歯科診療所

☎086-225-8280 北区東中央町3-14 旧市民病院別館1階
◇受付時間 日曜、祝日、年末年始
9:30~11:30

※当分の間、診療時間を午前中のみとしております。
※急患に限ります。予約・往診はできません。

●在宅当番医 (内科系)

次表のとおり (令和5年12月末現在)
HPでもお知らせしています。

◇診療時間 日曜、祝日、年末年始 9:00~17:00

※やむを得ない事情で当番医が変わる場合があります。
往診はできません。

●岡山県小児救急医療電話相談

☎#8000 または ☎086-801-0018

子ども (おおむね15歳以下) の夜間急病時の対応方法や医療機関への受診などについて、看護師などが電話で相談に応じ、適切な助言を行います。

◇受付時間 土曜 18:00~翌朝8:00

日曜、祝日、年末年始 8:00~翌朝8:00

平日の月~金曜 19:00~翌朝8:00

●岡山県精神科救急情報センター

☎086-225-9080 (県精神科医療センター内)
※救急受診が必要な人に受診先を紹介します。

◇受付時間 土・日曜、祝日、年末年始 8:30~翌朝8:30

平日の月~金曜 17:00~翌朝8:30

●救急病院の問い合わせ ☎086-231-0119

岡山市内救急病院案内 (消防局・24時間対応)

岡山市休日急患当番医表 (内科系) 【令和6年2月】

◆診療時間 9時~17時 ◆往診はできません

- ・やむを得ない事情で当番医がかわる場合がありますので、受診の前に確認してください。
- ・「小児科」受診の際は、休日急患当番医が「内科系」のため、各当番医に受診が可能かどうかあらかじめ確認してください。
- ・あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) は、赤磐医師会病院の内部に設けられますが、運営は医師会病院ではなく医師会本体が行っているため、連絡先など間違いのないよう、お気を付けください。
- ・発熱を伴う場合、各当番医の受診前に必ずお電話ください。

	旭川東地域	旭川西地域	西大寺・上道	瀬戸 ※1	一宮・津高・御津・建部・高松・足守	吉備・妹尾・福田 ※2	藤田・興除・灘崎 ※3
第1日曜 2月4日	横田内科 クリニック (内科) ☎272-2202 中区国富	井戸内科医院 (内科) ☎241-0041 北区今七丁目	野口医院 (内科小児科) ☎943-5131 東区可知二丁目	うえの内科小児科 医院 (内科小児科) ☎086-956-0505 赤磐市桜が丘西	西村内科 小児科医院 ☎287-6886 北区加茂	せのお病院 (内科) ☎282-1211 南区妹尾	さとう内科 クリニック (内科) ☎296-8822 南区藤田
第2日曜 2月11日	江森内科・ 循環器科 ☎275-7474 中区中井一丁目	西下内科医院 ☎253-8131 北区津島西坂一丁目	時末消化器科 内科医院 (内科) ☎942-2317 東区西大寺中一丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	福本クリニック (内科) ☎284-8811 北区首部	南岡山 医療センター (内科) ☎086-482-1121 早島町早島	ほりぐち医院 (内科小児科) ☎281-9380 南区東畦
祝日 2月12日	清野内科医院 (内科) ☎278-5535 中区雄町	露野医院 (内科小児科) ☎241-3933 北区西長瀬	コープ西大寺 診療所 (内科) ☎944-0088 東区西大寺中二丁目	あかいわファミリー クリニック (内科小児科) ☎086-955-9251 赤磐市河本	平山医院 (内科) ☎287-8464 北区平山	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	庵谷医院 (内科) ☎086-485-0057 倉敷市林
第3日曜 2月18日	戸川医院 (内科) ☎275-0705 中区高島新屋敷	しげとし内科小児科医院 (内科小児科) ☎222-2627 南区新保	十川医院 (内科) ☎942-2016 東区西大寺中三丁目	山陽クリニック (内科小児科) ☎086-955-7111 赤磐市上市	森脇内科医院 ☎253-1567 北区津高	林内科 小児科医院 ☎282-2626 南区大福	うちおグリーン クリニック (内科) ☎282-5722 南区内尾
祝日 2月23日	長井クリニック ☎276-2111 中区円山	岡内科医院 (内科小児科) ☎265-5811 南区浦安本町	岡村一心堂病院 (内科) ☎942-9900 東区西大寺南二丁目	栗井内科医院 ☎953-0617 東区瀬戸町万富	えばらクリニック ☎287-3300 北区加茂	そうしんクリニック茶屋町 ☎086-428-9000 倉敷市茶屋町	松木内科 (内科) ☎362-0247 南区宗津
第4日曜 2月25日	畑クリニック (内科) ☎272-7117 中区原尾島三丁目	つしまクリニック (内科) ☎251-3388 北区津島福居一丁目	宇治医院 (内科) ☎942-2158 東区西大寺中三丁目	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	たけべ クリニック ☎722-0063 北区建部町建部上	すぎはら眼科・ 循環器科内科 ☎086-428-2868 倉敷市茶屋町	さとう内科 クリニック (内科) ☎296-8822 南区藤田

※1 赤磐医師会エリアを含む ※2 都窪医師会エリアを含む ※3 北児島医師会エリアを含む