

+ 3月の休日当番医
【診療時間：9時～17時】

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療して
いない科もありますので、事前にお問い合わせ
の上受診してください。

当番日	休日当番医
1日 ☀	遠藤内科医院 (内科・消化器内科・心療内科) 桑折町字陣屋 1-6 ☎ 582-6788
8日 ☀	なかのクリニック (外科・内科・内分泌科) 伊達市保原町字城ノ内 20-1 ☎ 575-2246
15日 ☀	すずき医院 (内科・胃腸内科・循環器内科) 伊達市保原町字西町 175 ☎ 575-2563
20日 ☀	伊達セントラルクリニック (内科・胃腸内科・外科ほか) 伊達市保原町字西町 189-1 ☎ 575-3215 だて耳鼻科パオパオ (耳鼻咽喉科) 伊達市梨子木町 27-1 ☎ 583-4178
22日 ☀	武田小児科 (小児科・内科) 伊達市保原町字栄町 51 ☎ 575-2439
29日 ☀	さとう整形外科内科クリニック (整形外科・内科・麻酔科ほか) 伊達市保原町字東野崎 70-1 ☎ 572-7606

福島県救急電話相談 # 7119

相談時間：毎日 24 時間
☎ 524-3020 (短縮ダイヤル # 7119)

福島県子ども救急電話相談 # 8000

相談時間：毎日 18 時～翌朝 8 時
☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)

いきいきウォーキング



☎ 高齡福祉課元気づくり係
☎ 575-1148

風景を楽しみながら、気持ちよく体を動
かしませんか？距離は 2～3km です。

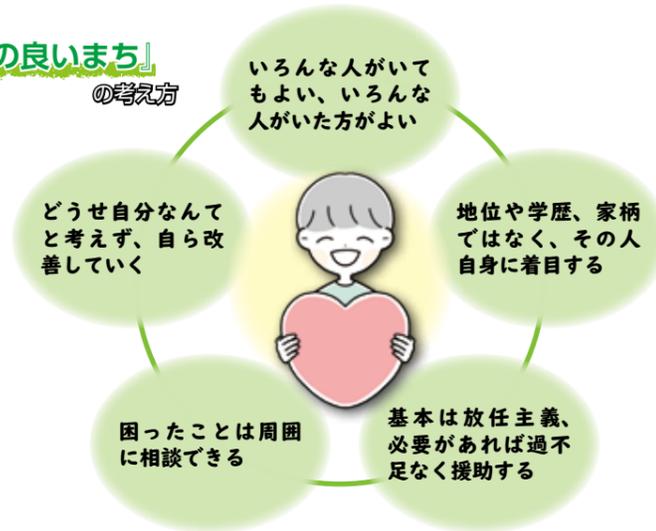
対 市内在住者 ¥ 無料 申 不要
持 タオル、飲み物、雨具 (雨天時)
他 だてな健幸ポイント対象事業

日時	集合場所
3/6 ☀	みらい百彩館んめへべ
3/23 ☀	粟野地区交流館
4/7 ☀	やながわ希望の森公園
4/16 ☀	柱沢地区交流館駐車場

「誰も何らかの
トラウマを持っている
かもしれない」という
視点を持ち、相手と関
わることが大切です。
例えば、相談してく
れたことに対して敬意
をもって労いの言葉を
かける、相手の話に評
価を含めず、そのまま
受け止めて理解を示す
などの工夫が、安心で
きる関係づくりにつな
がります。

**あなたの工夫が
居場所をつくる**

**『心地の良いまち』
の考え方**



多様性を認め合い、困りご
とを安心して相談し合える
ような関係、まちづくりを一
緒に目指していきましょう。



**健康に暮らすための
医師の一言アドバイス**

Doctor's Advice of Healthy Life

**慢性腎臓病を進行・悪化
させないためにできる事**

慢性腎臓病 (CKD) が公表され
20 年経過、新しい治療薬も開発され
透析患者数は頭打ちになりました。し
かし透析前の CKD 患者は増加してい
ます。改善には CKD の共通の治療法
である生活習慣、食事療法を実践し、
血圧・体重測定で体調管理を行うこと
が大切です。健診で腎機能・尿異常が
あればかかりつけ医を受診しましょう。



今月の担当
公立藤田総合病院
さとう けいじ 医師

**つらい時、苦しい時に
寄り添い合える地域であるために**

毎年 3 月は自殺対策強化月間です。市では「伊達市第 2 次自
殺対策計画」に基づき、「誰も自殺に追い込まれることのない伊
達市」を目指し、自殺予防の普及啓発に取り組んでいます。

令和 7 年 12 月には、福島県立医科大学看護学部准教授大川
貴子先生を講師にお招きし、自殺予防セミナーを開催しました。
当日は 70 人を超える人々が参加し、関心の高さがうかがえました。



☎ 社会福祉課地域福祉係 ☎ 575-1264

悩む要因は人それぞれ

経済問題、人間関係、仕事、
学校問題、健康問題、介護や家
庭問題など、さまざまな要因が
連鎖しあって、自殺行動に至る
といわれています。自殺は個人
の自由意思や選択の結果と思わ
れがちですが、さまざまな要因
によって追い込
まれた結果であ
り、防ぐこと
できる社会的
な問題であると
考えられます。



**つらいと思ったら
迷わず早めに病院へ**

その中でも、精神疾患が関連
する場合も多く、精神疾患につ
いて広く知ってもらい、困
った時には早めに適切な治療を受
けることがとても大切です。
以下のような場合には、早め
に受診することで、薬物療法、
精神療法などによる治療が可能
です。

気分障害

気分が上下の波が生じます。うつ病の場合には、
気分の落ち込みから死にたい気持ちになったり、
判断力や気力・食欲
の低下、不眠などが
起こり、十分な休養
を要します。



アルコール依存症

アルコールが切れると、手指の震えや発汗、不眠
などの症状が見られるようになり、自分の力だけ
ではお酒をやめることが困難
になります。自発的な治療に
結びつきにくく、自殺リスク
は 6 倍になります。



統合失調症

幻覚や妄想、興奮が見られたり、
本来あるはずの感情の動きが乏
しくなったり、他者との接点を
避ける場合もあります。



パーソナリティ障害

考えや行動パターンが極端で、不安定な人間関係
を築きやすく、虚無感から自
暴自棄になったり自傷行為な
どにおよぶことがあります。
本人・周囲とも疲れ切ってし
まう場合も見られます。

