

公益社団法人 取手市医師会

公益社団法人 取手市医師会会長 眞壁 文敏

取手市医師会から市民の皆様へ

取手市医師会は北相馬郡医師会を前身として発足し、昭和48年に現在の取手市医師会という呼称になりました。取手市・守谷市・利根町の勤務医および開業医の約180名の会員で構成されています。発足後、地域医療の向上を目指した事業を継続し、昭和57年には取手北相馬保健医療センター医師会病院を設立しました。同病院は平成18年に地域医療の中核病院とされる「地域医療支援病院」に認定を受けるまでの発展を遂げています。当医師会はこれからも会員医療機関、医師会病院ともども地域医療の推進に貢献していきたいと考えています。

医師会の活動内容

1 取手北相馬保健医療センター医師会病院

医師会病院は市民の皆さんが診療を必要とするとき、いつでも安心して十分な診療を受けられるように、また会員の医療機関では設置が困難なCTやMRIなどの医療機器を市民の皆さんの診療で適宜利用できることを目的に設立されました。また、受診される方に対応するだけでなく、地域の疾病予防活動にも積極的に取り組んでいます。

2 取手北相馬休日夜間緊急診療所

取手市・守谷市・利根町からの委託にて夜間休日に救急診療を行っています。医師会病院と休日夜間緊急診療所で終日365日診療ができる体制を整備しています。

3 訪問看護ステーションひまわり

会員医師の指示により看護師が定期的に患者さん宅を訪問し、在宅介護をされているご家庭を支援しています。

4 ひまわり居宅介護支援事業所

ケアマネジャー（介護支援専門員）が利用者に最適な介護サービス利用計画（ケアプラン）を作り、各サービスを提供する事業者との介護における橋渡しをしています。

5 住民健診

自治体からの委託にて、市内各地に会員とともに出張検診を行い、疾病の早期発見・早期治療を目指して活動しています。

6 学校検診

茨城県、取手市・守谷市・利根町をはじめ近隣市町村からの委託にて、小中高校の学校検診事業を行っています。

7 予防接種

各自治体の保健センターと協力して、国で定められた予防接種および任意の予防接種を乳幼児から成人を対象に行っています。

8 学校医

各小中高に会員医師が学校医として協力し、学校の保健予防活動に参画しています。

9 産業保健活動

茨城県南地域産業保健センターと連携し、雇用者50人未満の事業所の事業主および労働者の皆さんを対象に、登録産業医が健康相談、健康指導等の産業保健サービスを無料で提供しています。

10 どんぐり保育園

保護者の就労を促進することで、地域福祉に貢献することを目的とし、乳幼児を対象とした保育事業（病児・病後児保育、一時保育を含む）を行っています。

詳しくは取手市医師会ホームページをごらんください <https://www.toride-med.jp/>

公益社団法人 取手市医師会

〒302-0032 茨城県取手市野々井1926-2(取手市医師会館2階)

TEL 0297-70-7277 FAX 0297-70-7288

取手市歯科医師会

取手市歯科医師会会長 橋中 健彦

取手市歯科医師会から市民の皆様へ

今や、人生百年の時代。「80歳になっても20本の健康な歯を残す」目標はすでに市民、県民の皆様
に指示理解され、達成されようとしております。2011年、歯科口腔保健法が施行されました。法の趣
旨は国民が健康で質の高い生活を営む上で、口腔保健が重要な役割を果たすことが明記されてお
ります。

乳幼児期から高齢者（英国ではゆりかごから墓場まで）、適切かつ効果的な口腔保健の推進を明示
しています。この法の趣旨にも基づき私ども歯科医師は日常診療の範疇にかかわらず、健康な口腔を
維持する健康相談等も受け持ってきました。

歯科医師が乳幼児期、学童期、青春期を通して、成長に応じての食育支援、食習慣の改善等はその
後の健康生活並びに生涯を通じて人生活路に寄与している事は明らかです。

中高年の高血圧、糖尿病、高脂血症などメタボリックシンドロームと言われる疾患予防に口腔領域
分野を担当してきた役割は大きいものです。高齢者の方にはできる限り自分の歯で、美味しく何でも食
べられるよう。不幸にも歯を失ってしまった方には、ご自身に相応しい義歯などを装着し快適な食生活
をサポートします。口腔保健など難しいことはありません。「何でも美味しく食べられ、楽しい会話、
明るい笑顔」明るく、楽しい人生に繋がるお手伝いを私達歯科医師は考えています。

歯科医師会の主な活動

- ▶1歳6か月健康診査
- ▶取手市市民憲章協議会
- ▶学校歯科検診（小・中学校医）
- ▶3歳5か月健康診査
- ▶介護老人保健施設緑寿荘運営協力
- ▶学校保健会
- ▶保育園 幼稚園 こども園 園医
- ▶未就学児童検診
- ▶介護認定審査会
- ▶「いい歯の日の催し」主催

詳しくは取手市歯科医師会ホームページをごらんください <http://118.iinaa.net/sub4.htm>

取手市歯科医師会

〒302-0032 取手市野々井136-19(橋中歯科医院)

TEL 0297-78-3321

取手市の市外局番は ☎02977 です 97

取手市薬剤師会

ごあいさつ

私たち薬剤師は一般用医薬品（OTC）販売、処方箋調剤を主な仕事としています。

一般用医薬品は基本的には消費者の方がご自分の判断で使用するものですが、購入に際しては薬剤師にご相談いただきたいと思います。医師の診察を受けることをおすすめする場合もあります。服用中のお薬との飲み合わせを確認いたします。

処方箋調剤は、医師の処方に基づき、医療用医薬品をお渡すること。その際には注意事項をお伝えいたします。さらにはその後の経過観察までも含みます。

訪問診療を受けている方には、ご自宅にお伺いして服薬を支援いたします。

処方箋受付時は体質・副作用歴や症状、服用中のお薬・サプリメントなどをお伺いします。何かとご面倒をおかけいたしますが、ご協力をお願いいたします。

そのほかの薬剤師の仕事を紹介いたします。

学校薬剤師として教室の環境管理などの指導を行います。自治会など地域の皆様のご依頼により、くすりに関する講演を行います。災害時には行政の依頼の基、医療救護活動を行います。

お近くの会員薬局をご利用ください。



- お薬の重複を避けることができます
- 飲み合わせの悪い薬のチェックができます
- 緊急時などに飲んでいる薬がわかります
- 今までに飲んできた薬の記録になります
- 合わなかった薬の記録を付けられます
- 一般用医薬品・サプリメントとの併用をチェックできます



取手市薬剤師会

〒302-0023 取手市白山1-2-21 1階 TEL&FAX 0297-73-6271

取手市商工会

私たちは、豊かな地域づくりや中小企業の発展のために
さまざまな活動を行っています。

経営指導

経営に関する課題を解決するために、いつでも皆さまのお越しをお待ちしております。

- ・経営指導
- ・創業・経営革新支援事業
- ・講習会・研修会
- ・エキスパートバンク(専門家無料派遣)

金融斡旋

運転資金・設備資金など、大きな事業資金ほどわずかな金利も大きな違い。商工会には、各種の低利な融資制度がそろっています。

- ・マル経融資
- ・自治金融、振興金融
- ・茨城県制度融資/
セーフティネット融資
パワーアップ融資
経営合理化融資
創業支援融資 等

税務・経理指導

税金の各種控除、消費税、青色申告制度などのお悩みに対し、帳簿のつけ方、決算、申告の仕方までアドバイスを行っています。決算や申告期には、税理士が無料の税務相談に応じています。

労務指導

従業員の福利厚生のために、労働保険、退職金などのご相談に応じアドバイスをします。

各種共済・保険制度

会員のための安心、有利な各種の共済、保険制度をご用意。加入相談を承ります。

- ・会員福祉共済
- ・小規模企業共済
- ・商工貯蓄共済
- ・中小企業退職金共済
- ・中小企業倒産防止共済
- ・ビジネス総合保険

入会のご案内

入会資格..... 商工業者の方なら規模・業種を問わず、どなたでもご加入いただけます。会費は税務計算上、必要経費に認められます。

入会金・会員月額

加入金	
個人事業主の方	2,000円
法人の方	5,000円

会費月額	
個人事業主の方	月額 1,000円
法人の方	月額 2,000円

申込方法・お問い合わせ

加入のお申し込みにつきましては、下記までお問い合わせください。

申込先：〒302-0004 取手市取手2-14-23 TEL0297-73-1365 FAX0297-73-6644

取手市商工会

〒302-0004 取手市取手2-14-23

TEL 0297-73-1365 **FAX** 0297-73-6644

E-mail shokokai@toride.or.jp **URL** https://toride.or.jp/

藤代支所

〒300-1512 取手市藤代730-1

TEL 0297-83-3830

FAX 0297-83-3831

医療マップ 1 (西部)

医療マップには、ページ内に広告を掲載いただいた施設の情報のみ掲載しています。
医療施設一覧は、p92~p95をご覧ください。

てらだ歯科クリニック
てらだデンタルクリニック
歯科 小児歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30~13:00	○	○	○	○	○	○	/
15:00~19:00	○	○	○	○	○	※	/

休診日：日曜日・祝日 ※15:00~18:00
取手市戸頭4-20-21 ☎0297-79-1182
<http://www.terada-shika.com/>

小児科・内科・胃腸内科
医療法人 泰生会 **戸田医院**
乳児健診、予防接種各種

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	/
13:30~18:00	●	●	●	●	●	▲	/

休診日 日曜、祝日 ▲13:30~16:00まで
取手市戸頭6-18-16
☎0297-78-3333

歯科・小児歯科・矯正歯科
萩原デンタルクリニック

診療時間 9:00 ~ 17:30
休診日 木曜・日曜・祝日

戸頭3-2-9 ☎78-7671

医療法人西秀会 **西間木病院**

労災指定病院
日曜日午前中診療

- 整形外科 ●リハビリテーション科 ●リウマチ科
- 内科 ●消化器内科 ●呼吸器内科 ●外科
- 皮膚科 ●泌尿器科 ●在宅医療

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
午後 3:00~ 5:30	●	●	/	●	●	※	/

休診 / 水曜午後・日曜午後・祝日 ※土曜日のみ午後3:00~5:00
取手市戸頭1-8-21(常総ふれあい道路沿い)
☎0297-78-1101(代)
<https://nishimagi-hospital.com>

24時間救急対応病院

公益社団法人取手市医師会
取手北相馬保健医療センター
医師会病院

〒302-0032 取手市野々井1926
TEL: (0297) 78-6111
FAX: (0297) 78-6116

ホームページ: <https://www.ishikaibyoun.or.jp/>
メールアドレス: mail@ishikaibyoun.or.jp



心と体のリラクゼーション法

1 リラックス呼吸法

簡単な呼吸法で、体の緊張をほぐしてみましょう。
口を軽く開けて、ハアとため息をついてください。苦しくない程度に長く息を吐いたら、少し息を止めて休めます。息を吸うのは自然に任せ、吸ったら、またハアと吐いて休む、というのを繰り返します。吐く息に集中するのがポイント。気分が落ち着くまで何回でもやってみましょう。

HEALTH ADVICE

Toride City Medical Map

このページは有料広告ページです



飯田歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00~13:00	○	○	○	—	○	○	—
14:00~17:00	○	○	○	—	○	○	—

休診日 木曜・日曜・祝日

取手市白山4-1-1

☎0297-72-2203

飯田耳鼻科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
8:45~11:30	○	○	—	○	○	—	—
13:45~16:30	○	○	—	○	○	—	—

休診日 水曜・土曜・日曜・祝日

取手市新町3丁目12-17

☎0297-63-3394



<https://iida-jibika.jp>

処方せん調剤、漢方・健康相談

ハロー薬局



取手市白山1-2-21 1階

TEL 0297-73-6271

朝 9:30~夜 7:00 定休日:日曜・祝日

地域の皆様のお役に立てることを願っております。
お気軽にご相談下さい。

内視鏡内科・肛門外科・消化器内科



とりで駅前内視鏡・消化器クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:00	/	●	●	●	●	●
午後 14:00 ~ 17:00	/	●	●	●	●	/

※受付時間は診療終了 30 分前までになります。

休診日 月曜・日曜・祝日・土曜日午後

取手市中央町2-25

取手iセンター102(取手駅西口直結)

tel.0297-63-5817

とりで駅前内視鏡消化器クリニック



気持ちよく眠りにつくために

HEALTH ADVICE

2 寝酒は不眠の元

寝酒は睡眠薬代わりにはなりません。少量なら麻酔作用で眠りやすくなりますが、短時間で作用が切れ、目が覚めてしまうことも。慣れると量が増えて精神的・身体的問題が起こりやすくなります。また、飲みすぎると翌朝に疲れが残るものになります。



3 どうしても眠れないときには医師に相談を

寝つけない日が続く、熟睡感がない、朝起きられない、十分眠っても日中の眠気が強い、などの症状があるときは、早めに医師に相談してください。うつ病などの心の病気や、激しいいびき、睡眠時無呼吸症候群などの可能性もあります。



医療マップ 2(東部)

医療マップには、ページ内に広告を掲載いただいた施設の情報のみ掲載しています。
医療施設一覧は、p92~p95をご覧ください。

歯科 住診
応需

野村歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:00	●	●	●	休	●	●
PM3:00~6:00	●	●	●	休	●	休

休診日 日曜・祝日・木曜・土曜午後

取手市桑原1081
☎0297-74-8811

TSUTSUMI DENTAL CLINIC **堤 歯科医院**
TSUTSUMI DENTAL CLINIC

院長 堤 浩一郎

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM9:00~PM12:30	●	●	●	●	●	●	休	休
PM2:30~PM7:00	●	●	●	●	●	休	休	休

取手市井野1-7-10
TEL 0120-73-6480
<https://www.tsutsumi-dental.jp>

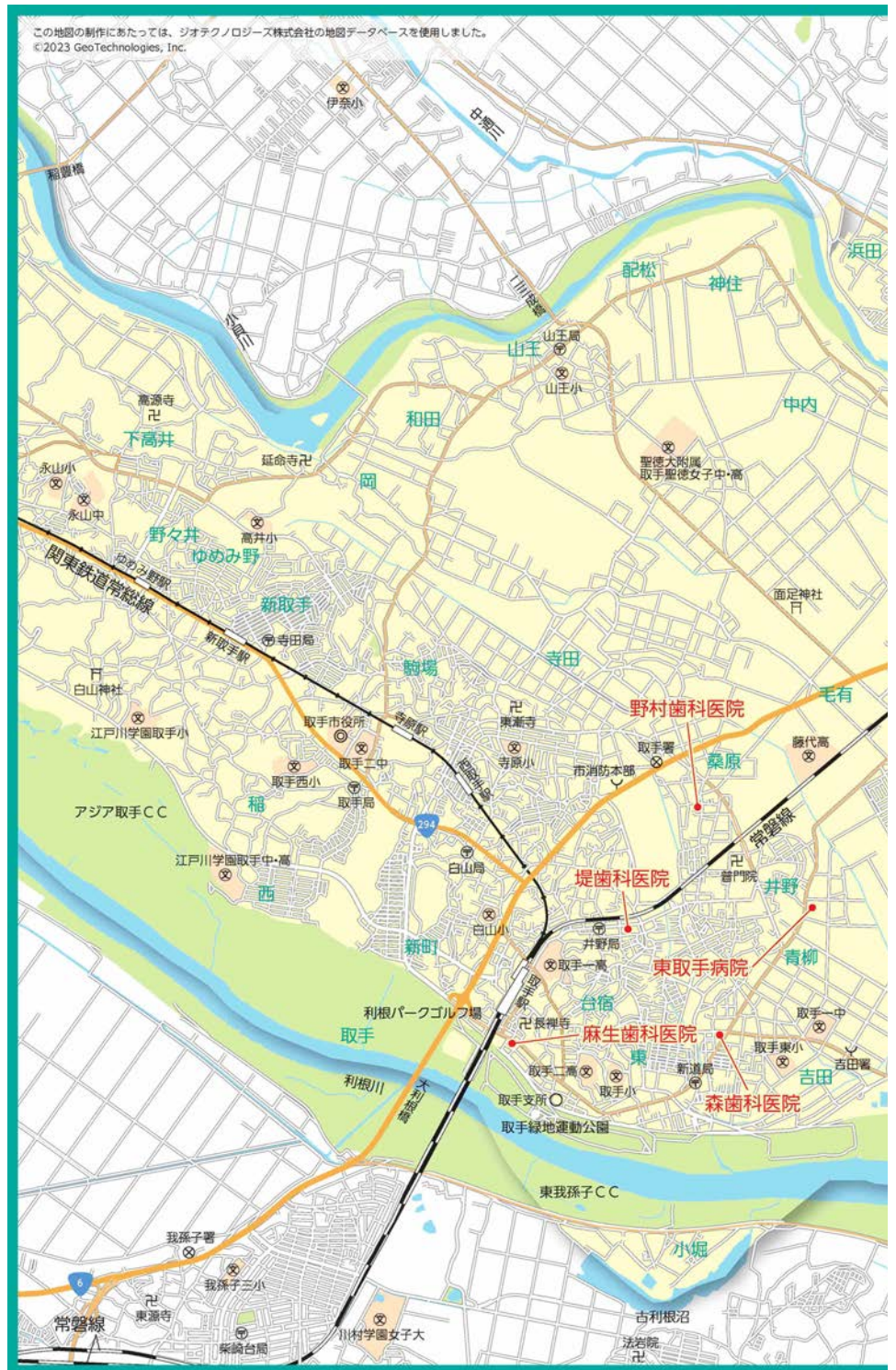
麻生歯科医院

院長 麻生明彦

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	●	●	●	/	●	▲	/	/
14:30~18:00	●	●	●	/	●	/	/	/

★休診日 木曜・日曜・祝日
▲…土曜日は9:00~13:30 受付

取手市取手1丁目5-8 TEL:(0297)73-0512



動脈硬化 1

HEALTH ADVICE

古いゴムホースのようになる血管の老化

動脈硬化とは、動脈の血管内壁に脂肪がたまって管が狭くなったり、血管が弾力を失って、古いゴムホースのように硬く、もろくなってしまった状態。血液が流れにくくなり、体に酸素や栄養が十分に運ばれなくなるほか、血管が狭くなった部分に血栓(血の塊)が詰まったり、また、血管がもろくなっているため、破れやすくなったりするのです。

動脈硬化 2

HEALTH ADVICE

動脈硬化が原因でおきる病気

- ▶狭心症・心筋梗塞・脳卒中。(脳出血や脳梗塞)

動脈硬化を進行させるのは「高血圧症」「脂質異常症」「糖尿病」

- ▶予防には食事の改善と運動です!

脂質異常症

HEALTH ADVICE

ドロドロになった血液が病気を招く

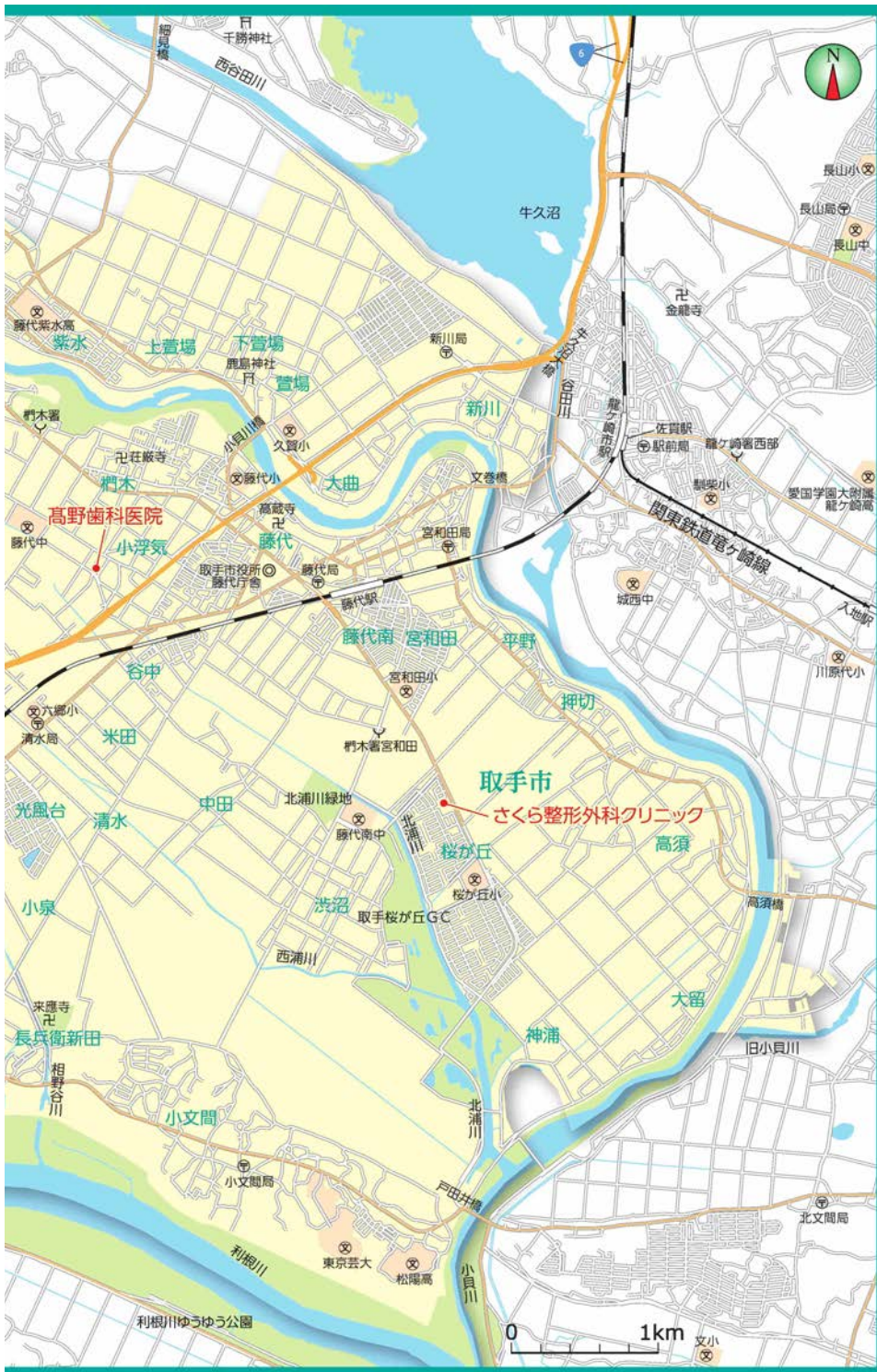
血液中の脂質が増えすぎて血液がドロドロした状態になるのが「高脂血症」です。高脂血症を放置すると、コレステロールが血管の内側に蓄積して動脈硬化を進行させます。

動物性脂肪などの食べすぎが血管の老化を早める

- ▶動物性脂肪やコレステロールを多く含む食品の取りすぎに注意しましょう。(卵、魚卵、霜降りの牛肉や、バター、マヨネーズ、チーズ、ラードなどは控えめに)
- ▶コレステロールの吸収を抑え、排泄を促す食物繊維を積極的にとりましょう。
- ▶不飽和脂肪酸(EPA,DHA)を積極的にとりましょう。(アジやサバ、イワシなどの青魚、エゴマ油、シソ油など)

Toride City Medical Map

このページは有料広告ページです



高野歯科医院

診療時間 9:00~13:00
14:30~18:00

休診日 木曜・日曜・祝日

取手市小浮気405 ☎0297-82-2815

整形外科 リハビリテーション科

医療法人 西秀会
さくら整形外科クリニック

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	休
午後 2:00~ 6:00	●	●	※	●	●	休	休

※水曜日のみ午後2:00~4:00

取手市桜が丘1-2-1 ☎0297-71-6280

さくら通所リハビリテーション併設 ☎0297-71-6290

<https://sakuraseikeigeka.wix.com/hospital>

医療法人社団 輝峰会

東取手病院

消化器外科/内科/呼吸器内科/循環器内科/
血液内科/糖尿病代謝内科/整形外科/皮膚科

●診療時間 午前 9:00~11:30
午後 14:00~17:00

●休診日 日曜・祝日・年末年始

取手市井野268

☎74-3333

[併設]

訪問看護/訪問・通所リハビリ/居宅介護/健診センター



取手市の歯科・歯医者

森歯科医院

院長: 森 陽一

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	○	-	○	○	○	○	-
15:00~19:00	○	-	○	○	○	○	-

休診日: 火曜、祝日

取手市東6-76-16 Tel 0297-72-2733



肥満チェック

肥満かどうかの目安

肥満の判定は、BMI(体格指数)という指標で行うのが一般的。BMI指数は「右表」の計算式で求めます。生活習慣病の発症率から見た理想のBMIは「22」。これが男女ともに病気が一番少ない体格とされています。BMIが「25」以上になると「肥満」と判断され、病気が増えてくるので、危険ゾーンと考えるべきです。

なお、BMI指数が25以上あって、女性でウエスト(おへその位置)が90cm以上、男性で85cm以上あると、内臓肥満の可能性が非常に高くなっています。少しでも早めに生活を改善し、病気の予防につとめましょう。

BMI
の
求め
方

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

身長172cm、体重70kgの場合
70 ÷ 1.72 ÷ 1.72 = 23.66

B
M
I
の
判
定

BMI指数	判定
18.5未満	やせ
18.5~25未満	標準
25~30未満	肥満
30以上	高度肥満

※BMI18.5未満の「やせ(低体重)」と判断される場合も、病気のリスクが高くなります。

HEALTH
ADVICE

生活
ガイド