



禁煙は愛!

# 健康かわら版

塩谷地区休日当番表

-保存版-

令和8年4月～  
令和8年9月

発行日：令和8年4月1日

発行：塩谷郡市医師会(028-682-3518)

## 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)	夜間診療
4月	5日(日) 後藤医院 44-2323	*	中川耳鼻咽喉科医院 682-3291	菅又病院 676-0311	くろす
	12日(日) 村井医院 43-0064	大和田内科 45-2411	にし内科ハートクリニック 682-8920	高根沢中央病院 675-1133	しおや
	19日(日) 西川整形外科 48-2552	*	岡医院 681-1251	深澤クリニック 676-0671	しおや
	26日(日) かるべ皮膚科医院 43-1210 小児科医院	風見診療所 46-0656	桜ヶ丘内科・呼吸器科クリニック 611-6597	中津川循環器科内科クリニック 675-7521	しおや
	29日(祝) 上田医院 43-7766	*	檜山医院 682-2730	高根沢中央病院 675-1133	くろす
5月	3日(祝) 矢板南病院 48-2555	*	小林医院 686-2061	菅又病院 676-0311	くろす
	4日(祝) 村井胃腸科外科クリニック 40-3055	*	おのこどもクリニック 681-1600	関根クリニック 612-7015	くろす
	5日(祝) 橋本医院 43-0406	*	森島医院 682-2116	越井クリニック 680-1133	しおや
	6日(祝) 尾形クリニック 43-2230	*	高瀬小児科医院 682-5511	中津川循環器科内科クリニック 675-7521	くろす
	10日(日) なかじまクリニック 48-7701	大和田内科 45-2411	花塚クリニック 686-7667	高根沢中央病院 675-1133	くろす
	17日(日) かわしま循環器内科 43-5470	*	根本医院 682-2800	深澤クリニック 676-0671	くろす
	24日(日) 佐藤病院 43-0758	風見診療所 46-0656	きぬの里クリニック 612-8710	中津川循環器科内科クリニック 675-7521	くろす
	31日(日) 後藤医院 44-2323	*	半田クリニック 682-3270	にいたに内科・糖尿病クリニック 611-3414	しおや
6月	7日(日) 西川整形外科 48-2552	*	佐野医院 686-2002	菅又病院 676-0311	しおや
	14日(日) かるべ皮膚科医院 43-1210 小児科医院	大和田内科 45-2411	佐藤クリニック 681-7666	高根沢中央病院 675-1133	くろす
	21日(日) 村井医院 43-0064	*	仲嶋医院 681-7755	深澤クリニック 676-0671	くろす
	28日(日) 上田医院 43-7766	風見診療所 46-0656	中川耳鼻咽喉科医院 682-3291	中津川循環器科内科クリニック 675-7521	しおや
7月	5日(日) 矢板南病院 48-2555	*	にし内科ハートクリニック 682-8920	菅又病院 676-0311	くろす
	12日(日) 村井胃腸科外科クリニック 40-3055	大和田内科 45-2411	桜ヶ丘内科・呼吸器科クリニック 611-6597	高根沢中央病院 675-1133	しおや
	19日(日) かわしま循環器内科 43-5470	*	岡医院 681-1251	深澤クリニック 676-0671	くろす
	20日(祝) 橋本医院 43-0406	*	檜山医院 682-2730	関根クリニック 612-7015	くろす
	26日(日) なかじまクリニック 48-7701	風見診療所 46-0656	小林医院 686-2061	中津川循環器科内科クリニック 675-7521	くろす
8月	2日(日) 尾形クリニック 43-2230	*	おのこどもクリニック 681-1600	菅又病院 676-0311	くろす
	9日(日) 佐藤病院 43-0758	大和田内科 45-2411	森島医院 682-2116	高根沢中央病院 675-1133	くろす
	11日(祝) 後藤医院 44-2323	*	高瀬小児科医院 682-5511	倉持整形外科 675-0033	くろす
	16日(日) 村井医院 43-0064	*	根本医院 682-2800	深澤クリニック 676-0671	くろす
	23日(日) 上田医院 43-7766	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	しおや
	30日(日) 西川整形外科 48-2552	*	きぬの里クリニック 612-8710	関根クリニック 612-7015	しおや
9月	6日(日) かるべ皮膚科医院 43-1210 小児科医院	*	半田クリニック 682-3270	菅又病院 676-0311	しおや
	13日(日) かわしま循環器内科 43-5470	大和田内科 45-2411	佐野医院 686-2002	高根沢中央病院 675-1133	くろす
	20日(日) 矢板南病院 48-2555	*	佐藤クリニック 681-7666	深澤クリニック 676-0671	くろす
	21日(祝) 橋本医院 43-0406	*	仲嶋医院 681-7755	にいたに内科・糖尿病クリニック 611-3414	くろす
	22日(祝) なかじまクリニック 48-7701	*	中川耳鼻咽喉科医院 682-3291	阿久津医院 675-2511	くろす
	23日(祝) 村井胃腸科外科クリニック 40-3055	*	にし内科ハートクリニック 682-8920	越井クリニック 680-1133	しおや
	27日(日) 佐藤病院 43-0758	風見診療所 46-0656	桜ヶ丘内科・呼吸器科クリニック 611-6597	中津川循環器科内科クリニック 675-7521	くろす

注：休日当番医・夜間診療室は変更される場合がありますので、広報・新聞・塩谷郡市医師会ホームページでお確かめ下さい。

塩谷地区夜間診療室 (土・日曜日 18時30分～21時)  
土曜日：黒須病院のみ診療

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。

塩谷病院 TEL：0287-44-1155

黒須病院 TEL：028-682-8811

各診療日：夜間診療欄に「しおや」(塩谷病院)「くろす」(黒須病院)で表記

# 予防接種を受けて健やかな生活を

予防接種はウイルスや細菌によって引き起こされる感染症の発症や重症化を防ぐために行われます。年齢により注意すべき感染症が異なるため、小児から高齢者まで様々な予防接種（ワクチン）が開発されてきました。新型コロナウイルスのパンデミックの際に新しいワクチンが急遽開発されて、多くの人命を救ったことは記憶に新しいかと思います。予防接種は市町が接種費用を負担（公費）する定期接種と各個人が接種費用を負担する任意接種に大きく分けることができますが、今回は定期接種を中心に話します。



岡 一雄

## 忘れずに受けさせたい小児の予防接種

小児の定期的予防接種は、以前に比べると種類も増え、混合ワクチンも増えています。またほとんどのワクチンは間隔を開けて複数回接種する必要があり、追加接種も必要です。子育てに追われるお母さん方はスケジュール調整が大変でしょうが、子どもたちの健やかな成長のために、もれなく接種してください。予防接種のスケジュールはスマホの無料アプリでも簡単に管理できますので、ぜひ利用して下さい。

生後2ヶ月から5種混合ワクチン、肺炎球菌ワクチン、B型肝炎ワクチン、ロタウイルスワクチンの接種が始まります。5種混合ワクチンには、ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ・Hib感染症の5種類のワクチンが含まれています。これらの5つは赤ちゃんが感染すると重症化しやすい感染症です。

生後5ヶ月からは結核の予防接種であるBCGが行われます。そして1歳になると麻疹（はしか）と風疹の混合（MR）ワクチン、水痘（みずぼうそう）ワクチン、流行性耳下腺炎（おたふく）のワクチン接種があります。日本では麻疹は「小児の命定め」といわれ感染力が強く重篤な感染症だった時代もありましたが、予防接種のおかげで患者数も激減しました。しかし、世界では今でも麻疹により10万人を超える小児の命が奪われています。1歳の誕生日を迎えたらなるべく早く接種してください。おたふくワクチンはまだ定期接種になっていませんが、どの市町でも補助がありますので是非受けてほしいと思います。



3歳からは日本脳炎ワクチンが始まり、小学校入学前の年長さんの時にMRワクチンやおたふくワクチンの追加接種が行われます。小学校では9歳の時に日本脳炎の追加接種、11歳の時にジフテリア・破傷風の混合（DT）ワクチン接種が行われます。

女の子は小学校6年生の12歳の年度から子宮頸がんを防ぐための子宮頸がん（ヒトパピローマウイルス・HPV）ワクチンが始まります。子宮頸がんは日本では毎年1万人以上の方が罹り、年間3000人余りが亡くなる病気です。特に20代から40代の若い方で罹り率・死亡率が増加しています。このワクチンは副反応の問題から一時接種は見送られていましたが、現在では積極的に接種が勧奨されており、将来のためにも是非受けてもらいたいワクチンです。副反応などが心配な方はかかりつけ医や行政の窓口にご相談してください。

小児の定期接種は決められた期間に接種しないと公費で接種できず、高いお金を払って自費で接種しなければなりません。子どもたちの健康のためにも決められた期間で定期接種を受けてください。

## 転ばぬ先の高齢者のワクチン

高齢者のワクチンで定期接種となっているのは季節性インフルエンザワクチン、新型コロナワクチン、肺炎球菌ワクチン、带状疱疹ワクチンの4つです。

高齢者は若い方に比べ免疫機能が低下しているため、感染症に罹ると重症化しやすく、命に関わる場合があります。特に季節性インフルエンザ、新型コロナ感染症は注意が必要なので毎年10月から始まる接種を受けてください。

肺炎球菌ワクチンは、高齢者で重症化しやすい肺炎球菌による肺炎を防ぐためのワクチンで、1回接種すると5年以上効果があります。ただし、肺炎を起こす細菌は肺炎球菌の他にもたくさんありますの

で、ワクチンを受けたからと油断せず、普段から免疫力を下げない生活を送ることと食事を誤嚥しないように気をつけてください。

带状疱疹は水痘と同じウイルスが原因となっていますが、小児の頃に水痘に罹った後にウイルスが体の中に残り、疲れた時や免疫力が低下した時に発症する病気です。神経痛が長く残ることもあるので、受けておいた方がいいワクチンです。新しい带状疱疹ワクチンは10年以上効果が持続します。



## 若者にも必要なワクチン

若い人たちは自分たちには予防接種は無縁だと思っていないか？若い人たちにもぜひ接種することを考えてほしいワクチンが麻疹・風疹（MR）混合ワクチンです。大学生などの若者の間で麻疹（はしか）が小流行したニュースを耳にすることがあります。今の子どもたちはMRワクチンを2回受ける機会がありますが、1972年から1990年生まれの方は1回しか接種していない世代なので、抗体が低下して麻疹に罹る可能性があります。一度は抗体検査をして、抗体が低下していた場合は予防接種を受けてください。

1972年以前生まれの方は、麻疹の予防接種が定期接種となっていないため、ほとんどの方は接種していないため、要注意世代です。ただし、子どもの時に麻疹に罹っていれば予防接種を受ける必要はないので、母子手帳や親御さんに確認してください。原則として麻疹や水痘は一度かかると二度とかからない感染症で、これを終生免疫と呼んでいます。

また、風疹は初期の妊婦さんが罹るとおなかの赤ちゃんに影響しますので、男女ともに予防接種が重要となります。

## 4月から新しく始まるRSウイルスワクチン

一般の方にはRSウイルス感染症はあまりなじみがないかと思いますが、この感染症は1歳以下の赤ちゃんがかかると細気管支炎を起こし重症化することがあり、特に早産児や免疫不全、神経筋障害のある赤ちゃんは注意が必要です。また、細気管支炎が治癒した後でも将来的に気管支喘息になりやすい傾向があります。このRSウイルス感染症を防ぐためのワクチンが、4月から定期接種となります。赤ちゃんのためのワクチンですが、接種対象は妊婦さんです。28週から36週の妊婦さんがこのワクチンを接種することで生まれてきた赤ちゃんがRSウイルスに感染した場合に重症化するのを防ぐのです。新しいワクチンなので接種をするかどうか迷うかと思いますが、かかりつけ医にぜひ相談してください。

予防接種は感染症を防いだり、重症化しないための有力な手段ですが、中には発熱や痛み、ごくまれに重篤な副反応が起きることがあります。副反応が心配で接種を躊躇する場合は、かかりつけ医や各市町の予防接種担当窓口にご相談ください。また、厚生労働省では下記の相談窓口も開設していますのでご利用ください。



☆国の予防接種相談窓口 0120-995-956  
受付時間（平日午前9時から午後5時）