



9月29日(火) 移動献血車が来村します!

～広げよう、献血の輪!～

病気やケガで輸血を必要としている方がたくさんいます。ぜひ皆さんの善意の献血にご協力をお願いします。移動献血車の来村日程は下記のとおりです。

採 血 場 所	時 間
三進金属工業(株)福島工場	10:00～11:00
平田村役場	12:30～14:00
新電力開発(株)平田事業所	14:30～15:15
ひらた中央病院	15:45～17:00

<400mL 献血の採血基準>		
	男性	女性
年 齢 ※1	17～69歳	18～69歳
体 重	男女とも50kg以上	
血色素量 (g/dl) ※2	13.0以上	12.5以上

※1 65歳以上の方については、献血者の健康を考慮し、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

※2 献血前に血色素量を測定し、基準を満たした方に献血をお願いしています。

〔骨髄バンクドナー登録会〕

平田村役場(12:30～14:00)では、「骨髄バンクドナー登録会」も同時に開催しますので、併せてご協力をお願いします。

骨髄バンクドナー登録できる方

- ・18才以上54才以下で健康状態が良好な方
- ・体重が男性45kg以上、女性40kg以上の方

献血の際はラブラットアプリをご利用ください。

令和8年1月以降は献血カードの発行・更新ができません。ぜひ「アプリ」をご利用ください。

※事前にアプリで会員登録し、献血当日に「事前問診回答」まで事前に入力すると、時間の短縮になります。

アプリのダウンロードはこちら!

iPhoneの方



Androidの方



9月10日から9月16日は自殺予防週間です

もしあなたが、なんとなく不安を感じたり、職場や家族、友人に関する悩みを抱えているなら、ひとりで抱え込まずに相談してみませんか。

◎心のけんこう相談会 ※要予約

実施日	時 間	場 所
9月17日(木)	午後1時～4時	平田村役場
11月19日(木)	午後1時～4時	平田村役場

- ・専門の心理士が相談に応じます。相談は無料です。秘密は厳守します。
- ・予約の際は、役場健康福祉課(55-3119)までご連絡ください。

◎心に関する相談窓口

相談窓口	電 話
平田村役場(健康福祉課)	55-3119
こころの健康相談ダイヤル	0570-064-556
福島いのちの電話	024-536-4343

なんとなく
心がもやもやしたり、
ざわついたりする
それは心のSOSかも?



相談窓口はこちら

まもろうこころ

検索



ひらた中央病院



ひらた中央病院
坂本 和太 医師

お薬のお話 ～後編～

7月号と併せてお読みいただければと思います。

① 薬が多いのではないかと心配

もちろん、お薬を飲みたくて飲んでいる方はいらっしゃるかもしれません。そしてお医者さんも、出したくて出しているわけではなく、なるべくなら数を減らしたいと考えています。でも、現状必要なお薬なので処方しています。

ただし、ずっと内服してるお薬でも、症状や数値が落ち着けば減らせることも大いにあります。減らせるかどうか、かかりつけの先生には遠慮せず相談してください。決してご自身の判断でやめることだけはしないでください。

② 「主作用」と「副作用」

お薬の説明書を読んで「副作用」にばかり目が行き、「怖いから飲まなかった」とおっしゃる方もいます。お気持ちはとてもよく分かるのですが、「副作用」以前に「主作用(本来必要な効果)」がその患者さんにとって必要なのでお医者さんは処方しています。全ての薬剤は多くの研究を経て安全化・実用化されています。もし副作用が起こるとしても、基本的にはごくまれです(もちろん可能性はゼロではありませんが)。そして医師としては、なるべく副作用を少なくするよう少量で開始したり、もしくは起こったとしても早期に対処できるよう最初は短期間の再来受診を予定したりします。「副作用」という言葉を怖がるあまり内服せず、病気や数値の悪化を招いては元も子もありません。

③ 自己調節の危険性

患者さんの中にはご自身の判断で薬を増やしたり減らしたり、やめたりする方がいらっしゃいます。お薬の種類によっては、医師が「このお薬は調子に合わせて増減しても構いません」と説明することがあります。そのような場合を除き、決して自己判断で調節はしないでください。これは医師からのお願いです。「調子がいいから」「飲んでいても変わらないから」と自己調節し、それにより具合が悪くなることや、命に関わることもあるのです(調節したことあるけどなんともなかったよ、という方は単純にラッキーであったと考えられます)。くれぐれもよろしくお願いいたします。

お薬のことで不安なことや聞きたいことは、遠慮せず主治医や薬局の薬剤師にいつでもご相談ください。お薬と上手に付き合っていきましょう。



ひらた中央病院 ☎55-3333