

平日夜間・休日診療

【平日夜間診療】

小児科・内科

「平日夜間及び休日急患診療所」(緑丘2-2-27 上尾医療センター内、☎774-2661・☎772-1353)で行っています。

- ▶診療日 月～金曜日(祝日を除く)
- ▶診療時間 午後8～10時(受け付けは午後8時～9時30分)

【休日診療】

小児科・内科・外科

「平日夜間及び休日急患診療所」(上記参照)で行っています。

- ▶診療日 日曜日・祝日・年末年始
- ▶診療時間 午前9時～正午、午後1～4時(受け付けは午前11時30分まで、午後は3時30分まで)

歯科

「北足立歯科医師会休日診療所」(鴻巣市赤見台1-15-23、☎048-596-0275)で行っています。

- ▶診療日 日曜日・祝日
- ▶診療時間 午前9時30分～午後0時30分

●こんな時には、埼玉県救急医療情報センターの県民案内サービスのご利用を！

- ①救急車を呼ぶほどではないが、緊急に受診が必要なとき
- ②休日・祝日、夜間などのとき
- ③どこで診てもらえばよいか分からないとき
診療が可能な医療機関をご案内します。
- ▶電話番号 824-4199(24時間対応)
医療機関・薬局の情報は、県ホームページの埼玉県医療機能情報提供システムも併せてご利用ください。
- 子どもの急な病気に困ったら小児救急電話相談に相談を！
子どもの急病時(発熱、下痢、嘔吐など)の家庭での対処法や受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。
- ▶相談日時 月～土曜日/午後7時～翌朝7時
日曜日・祝日・年末年始/午前9時～翌朝7時
- ▶電話番号 #8000(NTTプッシュ回線)
833-7911(ダイヤル回線、IP電話、ひかり電話)

【休日】

産婦人科

1月	当番医
1日	上尾中央総合病院 ☎773-1111・☎773-7122
2日	ひらしま産婦人科 ☎722-1103・☎722-1146
3日	ナラヤマレディースクリニック ☎771-3659・☎771-3922
6日	木下産婦人科クリニック ☎787-5533・☎787-3801
13日	上尾中央総合病院 ☎773-1111・☎773-7122
14日	ひらしま産婦人科 ☎722-1103・☎722-1146
20日	ナラヤマレディースクリニック ☎771-3659・☎771-3922
27日	木下産婦人科クリニック ☎787-5533・☎787-3801
▶診療時間 午前9時～正午、午後1～4時	

【年末年始】

歯科

とき	当番医
12月30日(日)	五十嵐歯科医院 ☎781-3040・☎725-4062
	第一歯科診療所 ☎781-3490・☎781-4324
	もりた歯科医院 ☎773-7554・☎773-3477
12月31日(月)	上尾西口歯科 ☎775-3860・☎775-3865
	ミドリ歯科医院 ☎725-6110・☎725-6161
	ヤナセ矯正歯科 ☎781-6480・☎726-5194
1月1日(祝)	神田歯科医院 ☎775-7705・☎775-7705
1月2日(水)	秋山歯科医院 ☎726-2068・☎726-0398
1月3日(木)	沼尻歯科医院 ☎776-4618・☎776-4618
▶診療時間 午前10時～正午	

◆広報掲載の後、当番医の変更が生じる場合もあります。各新聞の埼玉版休日医欄も参考の上、お出掛けください。

今月の健康



379 肩凝りの予防

肩凝りとは首すじ、首のつけ根から、肩または背中にかけて張る、凝る、痛いなどの症状をいいます。これは、主に首の後ろから肩、背中にかけて張っている僧帽筋という幅広い筋肉が関係しています。

肩凝りは、特定の姿勢が原因と思いますが、日常生活の何気ない姿勢にも肩凝りの原因が潜んでいます。凝りや痛みは、悪い姿勢によって、首から肩、背中にかけての筋肉の血行が悪くなり、硬くなることで起こります。予防するには日頃から正しい姿勢をとることや体操を行うことが大切です。

立っているときの正しい姿勢は、壁を背にして立ってチェックします。かかとを5センチほど離して立ち、頭・肩が壁に付き、顎を引き、おなかをへこませた状態が良い姿勢です。

座るときの正しい姿勢は、膝頭と股関節が同じ高さになるように調節し、深めに座ります。おなかに軽く力を入れ、顎を軽く引きます。頭をまっすぐ上につられてるような感じで力を抜くとリラックスできます。

また体操は、凝りによっていかり肩になっている場合は、まず両肩を軽く上げ、リラックスしてストンと落とします。次に手をお尻の後ろ側で組んで、肩をさらに肩甲骨ごと下げます。なで肩になっている場合は、腕を横に開いて肘を曲げ、肩より高い位置にし、肩甲骨ごとぐっと持ち上げ、そのまま力を入れて5秒ぐらい止めます。それぞれ10回、20回ずつを目安に気付いた時に行いましょう。

頸椎疾患、頭蓋内疾患、高血圧症、眼疾患、耳鼻咽喉疾患、肩関節疾患の随伴症状としての肩凝りの場合もありますので、症状が改善しない場合には専門医の受診をお勧めします。

上尾市医師会

けんこうガイド

12・1月

内=内 容
対=対 象
定=定 員
持=持 ち 物
費=費 用
申=申し込み

健康推進課(保健センター内) 〒362-0074 春日2-10-33 ☎774-1411 FAX 776-7355

母子保健	とき・ところ	内容・対象・持ち物	備 考
10か月児健康相談	12月19日(水) 保健センター	内 平成24年2月の出生児 持 母子健康手帳、おむつ、バスタオル	申 当日、直接会場へ ※発熱時や感染性疾患の疑いのある人はご遠慮ください。
	午前9～10時		
フッ素塗布	12月20日(木) 原市公民館	内 歯科健診(1歳6か月児健康診査など)を受診した就学前の児童 ※6カ月間隔で塗布できます。 持 母子健康手帳、タオル、歯ブラシ	費 1,365円 申 当日、直接会場へ ※事前に必ず歯を磨いてきてください。
	午後1時15分～2時		
ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン接種	生後2カ月～5歳未満の乳幼児を対象に市内実施医療機関で無料接種を行っています。予診票は保健センター、市内実施医療機関に設置しています。任意接種なので希望する場合は、必要性を理解した上で、本人の体調の良い時に受けてください。		
4種混合	11月1日から3種混合ワクチン(百日ぜき、ジフテリア、破傷風)に不活化ポリオワクチンが含まれた4種混合ワクチンが導入されました。詳細は、市ホームページをご覧ください。		
子宮頸がん予防ワクチン接種	無料接種対象は、平成8年4月2日～12年4月1日生まれの子供です。詳しくは市ホームページをご覧ください。 ※平成25年4月以降の補助は未定です。		

成人保健	とき・ところ	内容・対象・持ち物	備 考
健康ライフ応援相談	12月17日(月) 保健センター	内 保健師・栄養士などによる個別相談 対 健診結果、生活習慣病予防に関心のある人	定 5人 申 電話で健康推進課へ(予約制)
	午後1時～2時20分		
運動教室	12月25日(水) 保健センター	内 メタボ予防のための運動指導 対 40～64歳の人 ※現在治療中の方は医師の許可が必要です。	定 20人 申 電話で健康推進課へ(予約制)
	1月8日(水) 午後1時30分～3時30分		
精神科医師によるこころの健康相談	12月21日(金) 保健センター	内 保健師・精神科医師による面接相談 対 精神面で心配がある人・その家族	定 3組 申 電話で健康推進課へ(予約制)
	午後1～3時		
臨床心理士によるこころの悩み相談	12月26日(水) 保健センター	内 臨床心理士・保健師による面接相談 対 対人関係に悩んでいる、眠れないなどのこころの悩みを抱えている人	定 4組 申 電話で健康推進課へ(予約制)
	午前9時～午後4時		
統合失調症患者の家族サロン	12月20日(木) 保健センター	内 共通の悩みを持つ家族の話し合い 対 統合失調症患者の家族	申 当日、直接会場へ
	午後1時30分～3時		
集団検診各種健康診査	胃がん、乳がん検診、20～30歳代ヘルスチェックの申し込みを受け付けています。日程、申し込み方法など、詳しくは『上尾市健康カレンダー』または市ホームページをご覧ください。		
個別検診	大腸がん・子宮がん・前立腺がん・骨粗しょう症・肝炎ウイルス(B型・C型)検診を12月28日(金)まで実施しています。詳しくは『上尾市健康カレンダー』または市ホームページをご覧ください。		