

献 血	※日程が変更になることがあります。			
と き	と ころ	時 間	内 容	備 考
8月13日(火)	上尾市役所	午前9時30分～11時45分、午後1～4時	全血	上尾市(☑当日、直接会場へ)

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2-1-27、東保健センター3階、☎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(受け付けは午前は11時30分まで、午後は3時30分まで)

平日夜間及び休日急患診療所は、急患の人に応急的診療だけを行います。慢性疾患の診療やかかりつけ医などと同様の精密検査などには対応していません。また投薬は、最低日数分になります。

【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

【休日】

産婦人科

9月	当 番 医
1日	ナラヤマレディースクリニック ☎771-0002・☎771-3922
8日	上尾中央総合病院 ☎773-1111・☎773-7122
15日	ひらしま産婦人科 ☎722-1103・☎722-1146
16日	ナラヤマレディースクリニック ☎771-0002・☎771-3922
22日	上尾中央総合病院 ☎773-1111・☎773-7122
23日	ひらしま産婦人科 ☎722-1103・☎722-1146
29日	ナラヤマレディースクリニック ☎771-0002・☎771-3922

- ▶診療時間 午前9時～正午、午後1～4時
- ◆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。

●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(☎http://www.iryokensaku.jp/saitama/)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)



飛び出した椎間板の軟骨が、独り独りに吸収され消えることが10年ほど前から分かっています。90歳以上の人が、手術をせず症状が治まります。しかし筋力が落ちる・痛みが治まらないなどの場合には、手遅れにならないうちに神経を圧迫している髄核を取り除く手術が必要です。

上尾市医師会



387

ついかんぱん
腰椎椎間板ヘルニア

今月の健康

腰の骨は、5つの腰椎とその下に位置する仙骨から構成されています。腰椎同士の間、腰椎と仙骨の間には、椎間板があります。椎間板はドーナツのようなものを想像してください。椎間板の中央(ドーナツの穴部分)は髄核といって、10歳台まではゼリー状ですが、年齢を重ねるうち水分を失い硬くなり、柔軟性がなくなってきました。そして縦・横に亀裂が生じるようになると、日常のちょっとしたストレスで破れてしまい腰椎の脊柱管の中に飛び出します。脊柱管の内には神経があり、飛び出した髄核によって圧迫を受けます。この状態が椎間板ヘルニアです。

腰椎椎間板ヘルニアの典型的な症状は座骨神経痛です。座骨神経は腰椎から2本と仙骨から3本の神経から構成されています。それぞれの神経は神経根と呼ばれますが、脊髄管を出ると座骨神経となって臀部から腿の後ろを通り、ふくらはぎから足部の外側に達します。

腰椎椎間板ヘルニアでは、腰痛に加え、飛び出した髄核によって座骨神経の神経根が圧迫を受け、座骨神経の通り道(臀部、大腿、ふくらはぎ、足部)に沿ってしびれを伴った独特の痛みが生じるようになります。

腰椎椎間板ヘルニアが疑われる場合には、腫瘍など他の背骨の病気でなく、確実に椎間板ヘルニアであることを診断しておく必要があるため、まず整形外科を受診してください。

治療は、まず楽な姿勢で横になり、腰の安静を保つことが第一です。それに加えて通常は痛み止めの薬を服用し、それでも痛みがひどければ消炎鎮痛を目的とした注射療法を加えることもあります。

けんこうガイド 8・9月

健康推進課

東保健センター 〒362-0015 緑丘2-1-27
(母子保健) ☎774-1414 ☎774-8188

西保健センター 〒362-0074 春日2-10-3
(成人・精神保健) ☎774-1411 ☎776-7355

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

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	8月29日(木) 東保健センター	内 身長・体重の測定、発達・育児・歯・食事の相談 対 平成24年10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		
すくすく計測会	9月4日(水) 東保健センター	内 身長・体重の測定 対 就学前の乳幼児 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時30分～11時		
にこにこ健康相談会	8月21日(水) 東保健センター	内 身長・体重の測定、発達・育児・歯・食事の相談 対 就学前の乳幼児 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時30分～11時		
妊婦教室 (両親学級併設)	8月22日(木) 東保健センター	内 11月～平成26年2月に出産予定の人(2日間で1コース(2日目はパートナー、祖父母になる人の受講も可))	定 30組 申 電話で東保健センターへ(予約制)
	8月26日(月) 午前9時30分～午後3時15分		
両親学級 (土・日コース)	9月28日(土) 東保健センター	内 出産準備、もく浴実習など 対 平日に妊婦教室に参加できない11月～平成26年2月に出産予定の妊婦とそのパートナー	定 20組(先着順) 申 8月28日(水)から電話で東保健センターへ(予約制)
	午前9時30分～午後3時15分		
フッ素塗布	9月5日(木) 東保健センター	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幼児 ※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		
育児教室	9月19日(水) 東保健センター	内 親子の遊び、救急処置、簡単な離乳食、気を付けてほしい症状を学ぶ 対 平成24年10月1日～平成25年1月31日生まれの乳児と保護者	定 30組(応募者多数の場合は抽選) 費 100円(食材費) 申 往復はがきに住所、親子の氏名、乳児の生年月日、電話番号、日程を記入して、8月19日(月)まで(必着)に東保健センター「育児教室」係へ(返信用の住所・氏名を記入してください)
	9月25日(水)		
	1日目/午前9時30分～正午 2日目/午後1～4時 ※2日間1コース。2日目に託児あり。参加は1組1回。		
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	8月30日(金) 西保健センター	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 4人 申 電話で西保健センターへ(予約制)
	午前9時10分～10時10分		
運動教室	8月28日(水) 西保健センター	内 メタボ予防のための運動指導 対 40～64歳の人 ※現在治療中の人は医師の許可が必要です。	定 20人 申 電話で西保健センターへ(予約制)
	9月6日(金) 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	8月22日(木) 西保健センター	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と家族	定 3組 申 電話で西保健センターへ(予約制) ※申込時に相談内容を確認します。
	9月5日(木) 午後1～3時		
臨床心理士による こころの悩み相談	8月29日(木) 西保健センター	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 電話で西保健センターへ(予約制) ※申込時に相談内容を確認します。
	9月12日(木) 午前9時～午後4時		
統合失調症の 家族サロン	8月23日(金) 西保健センター	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
クローバーの会	8月27日(火) 西保健センター	内 臨床心理士を交えたうつ病家族の意見交換・交流 対 うつ病患者の家族	申 電話で西保健センターへ(予約制)
集団検診 各種健康診査	胃がん/肺がんセット検診、乳がん検診、成人歯科健康診査、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『平成25年度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)検診の実施期間は5～11月です。市内実施医療機関に予約の上、受診券(はがき)などを用意して受診してください。詳しくは『平成25年度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。		