

平日夜間・休日診療

【平日夜間診療】

小児科・内科

「平日夜間・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時～10時(受け付けは午後8時～9時30分)

【休日診療】

内科・小児科・外科

「平日夜間・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時～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)
- 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<sup>おうと</sup>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～11時  
日曜日・祝日・年末年始/午前9時～午後11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
9日	木下産婦人科クリニック ☎787-5533・☎787-3801
10日	上尾中央総合病院 ☎773-1111・☎773-7122
16日	ひらしま産婦人科 ☎722-1103・☎722-1146
23日	ナラヤマレディースクリニック ☎771-3659・☎771-3922
30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時～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。

【年末年始】

歯科

とき	当番医
12月30日(木)	井原歯科医院 ☎773-3810・☎773-3810
	植木歯科医院 ☎771-1785・☎776-7633
	藤倉歯科医院 ☎726-5060・☎781-1674
12月31日(金)	東山歯科医院 ☎721-5957・☎721-5920
	ワールド歯科 ☎783-1001・☎783-0933
1月1日(祝)	渡辺歯科 ☎773-9476・☎773-9479
1月1日(祝)	野本歯科医院 ☎721-7777・☎721-8275
1月2日(日)	小川歯科医院 ☎772-3990・☎722-3990
1月3日(月)	西宮下歯科医院 ☎772-3201・☎776-6796
▷診療時間 午前10時～正午	



355

今月の健康

逆流性食道炎

逆流性食道炎とは、胃の入り口の締めまりが悪くなり胃酸が食道へ逆流することで起こる食道の炎症のことをいいます。症状は、胸やけ・ゲップ・食物のつかえ感・胃の重苦しさ・おなかの張り・のどの違和感・声のかすれ・しつこい咳・口の中の苦みなどが挙げられます。これは、食生活の欧米化・肥満・ストレス・加齢・飲酒・たばこ・猫背などが原因といわれています。また、食道には逆流してきた胃酸などを胃へ押し戻す働き(蠕動運動<sup>ぜんどう</sup>)がありますが、この働きが低下することも原因の一つです。

診断のためには、問診のほかに内視鏡検査(胃カメラ)が必要になることがあります。内視鏡検査は、ほかの悪性疾患でないことと実際の炎症の程度の確認のために行われます。治療は胃酸の分泌を抑える薬や、胃の動きを調整する薬などの内服治療になります。これらの薬を数日間内服することで、ほとんどの人の症状は軽快しますが、逆流によつて起こった食道粘膜の炎症は数日では治りません。また、胃の入り口の締めまりが良くなるわけではないので、いったん症状が改善しても再発しやすいといえます。内服の中止は主治医とよく相談した上で決めたほうがよいでしょう。

日常での注意点としては、①食後すぐに横にならない②普段から背筋を伸ばし、前かがみにならない③ベルトや下着などで締め付けない④適度な運動をする⑤脂肪の多い食事や甘いものは控える——といったことが挙げられます。逆流性食道炎は近年増加傾向にあります。思い当たることのある人は診察を受けてみてはいかがでしょうか。そして最後に、この病気は治療はもちろん大切ですが、日常生活の改善も重要であるということを明記しておきます。

上尾市医師会

# けんこうガイド | 12月

内 容  
 対 象  
 定 員  
 持 ち 物  
 費 用  
 申 込 込 込

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

母子保健	とき・ところ	内容・対象・持ち物	備 考
フッ素塗布	1月7日(金) 保健センター	歯科健診(1歳6か月児健康診査など)を受診した4歳未満児(6か月間隔で塗布できます) 母子健康手帳、タオル、歯ブラシ	費1,365円 当日、直接会場へ
	午後1時15分～2時		
10か月児健康相談	12月27日(月) 保健センター	平成22年2月の出生児 母子健康手帳、おむつ、バスタオル	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～10時		
妊婦教室 (両親学級併設)	1月14日(金) 保健センター	出産予定日が平成23年4～6月の人(2日間で1コース2日目はパートナーと受講可)	定30組 費300円(食材費) 電話で健康推進課へ(先着順)
	1月20日(木)		
乳幼児健康相談	1月12日(水) 保健センター	身長・体重の計測、発達・育児・食事・歯の相談 就学前の乳幼児 母子健康手帳、おむつ、バスタオル	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。保護者の健康相談も行います。
	午前9時30分～10時30分		
4か月児健康診査 1歳6か月児健康診査 3歳児健康診査 ポリオ予防接種	対象者には個別通知。通知のない場合は、お問い合わせください。 ※日程など詳しくは、『予防健診一覧 22年12月～23年3月』または市ホームページをご覧ください。		

成人保健	とき・ところ	内容・対象・持ち物	備 考
総合健康相談	1月7日(金) 市役所ロビー	保健師・栄養士による健康相談 健康面で心配がある人 健康手帳(持っている人)	当日、直接会場へ
	午前9時30分～10時30分		
精神保健相談	1月14日(金) 保健センター	保健師・精神科医師による面接相談 精神面で心配がある人と家族	定3組 電話で健康推進課へ(予約制) ※申込時に相談内容を確認します。
	午後1時～3時		
統合失調症患者の家族サロン	12月16日(木) 保健センター	共通の悩みを持つ家族の話し合い 統合失調症患者の家族	当日、直接会場へ
	午後1時～3時		
うつ患者の家族サロン	1月13日(木) 保健センター	共通の悩みを持つ家族の話し合い うつ病患者の家族	当日、直接会場へ
	午後1時30分～3時30分		
<b>【個別健診】</b> 各種がん検診、各種健康診査を実施しています。申し込みは12月10日(金)までです。 <b>【集団検診】</b> 乳がん検診、肺がん・結核検診を実施しています。 ※申し込みなど詳しくは、『予防健診一覧 22年12月～23年3月』または市ホームページをご覧ください。			

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	主 催
1月11日(火)	上尾市役所	午前9時30分～正午、午後1時～4時	全血	上尾市(当日、直接会場へ)