

休日当番医

診療時間 9時～17時

| 月日 | 医療機関名(所在地) | 診療種類 | 電話番号 | 月日 | 医療機関名(所在地) | 診療種類 | 電話番号 |
|---------------|---------------------|--------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|--------------|
| 4 / 1 (日) | 石くぼ医院(伊奈町) | 内・消化器内・内視鏡内 | 872-6121 | 5 / 3 (祝) | 桶川日出谷診療所(桶川市) | 脳外・整外・皮・外 | 786-7715 |
| | 埼玉県中央病院(桶川市) | 内・外・整外 | 776-0022 | | 埼玉県中央病院(桶川市) | 内・外・整外 | 776-0022 |
| | 北本整形外科(北本市) | 整外・皮・リハ | 048-591-8871 | | さくらこどもととな診療所(北本市) | 内・循内・小 | 048-591-2088 |
| 4 / 8 (日) | 坂部医院(桶川市) | 内・小 | 771-1055 | 5 / 4 (祝) | 埼玉県中央病院(桶川市) | 内・外・整外 | 776-0022 |
| | 埼玉県中央病院(桶川市) | 内・外・整外 | 776-0022 | | 伊奈病院(伊奈町) | 内・外 | 721-3692 |
| | よしだ整形外科内科(北本市) | 整外・内・リハ・皮・リウ | 048-590-5720 | | 青木クリニック(北本市) | 内・循内・呼・小 | 048-592-1033 |
| 4 / 15 (日) | 鈴木内科医院(桶川市) | 内・小・皮 | 787-3000 | 5 / 5 (祝) | 埼玉県中央病院(桶川市) | 内・外・整外 | 776-0022 |
| | 伊奈病院(伊奈町) | 内・外 | 721-3692 | | 伊奈病院(伊奈町) | 内・外 | 721-3692 |
| | いなぎentクリニック(北本市) | 耳鼻咽喉・気管食道・形外 | 048-593-4567 | | 福音診療所(北本市) | 耳鼻咽喉 | 048-592-2862 |
| 4 / 22 (日) | なかつ呼吸器科内科クリニック(桶川市) | 呼吸器・内 | 729-2811 | 5 / 6 (日) | 埼玉県中央病院(桶川市) | 内・外・整外 | 776-0022 |
| | 埼玉県中央病院(桶川市) | 内・外・整外 | 776-0022 | | 伊奈病院(伊奈町) | 内・外 | 721-3692 |
| | 深井小児科内科医院(北本市) | 小・内 | 048-591-5958 | | 伊藤クリニック(北本市) | 胃腸・外・内・整外・リハ・皮・泌 | 048-593-5588 |
| 4 / 29 (祝) | 渡辺医院(桶川市) | 内・小 | 787-2181 | 5 / 13 (日) | 大井医院(伊奈町) | 耳鼻咽喉・皮 | 722-4600 |
| | 埼玉県中央病院(桶川市) | 内・外・整外 | 776-0022 | | 埼玉県中央病院(桶川市) | 内・外・整外 | 776-0022 |
| | 天地クリニック(北本市) | 内・小・胃 | 048-593-1762 | | 二ツ家整形外科(北本市) | 整外・リハ・リウ・内 | 048-590-3344 |
| 4 / 30 (祝) | 小林産婦人科クリニック(桶川市) | 産・内・小 | 773-4135 | 桶川北本伊奈地区で広域的に実施しています。 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照のうえ、お出かけください。 | | | |
| | 伊奈病院(伊奈町) | 内・外 | 721-3692 | | | | |
| | 北本第一クリニック(北本市) | 内・胃腸 | 048-591-7622 | | | | |

小児初期救急当番医 診療時間 月曜日～土曜日(20時～22時)、祝日は除く
問合せ先 伊奈町消防本部・署(☎722-8111)

休日の歯科当番医 北足立歯科医師会休日診療所
住所 鴻巣市赤見台1-15-23 ☎048-596-0275
診療時間 9時30分～12時30分

休日・夜間の医療機関を紹介(歯科を除く)

- ・伊奈町消防本部・署(☎722-8111)では、休日・夜間でも診療の受けられる病院の問合せに応じます。
- ・診療可能な医療機関については、埼玉県救急医療情報センター(☎048-824-4199)でも24時間紹介しています。

健康一口メモ

ようついついかなばん
腰椎椎間板ヘルニアについて

ヘルニアとは体の中身が弱い部分から外に飛び出すことを意味します。このため脱腸も鼠径ヘルニアといい、首にも頸椎椎間板ヘルニアがあります。それでもヘルニアといえは腰のヘルニア(腰椎椎間板ヘルニア)をイメージする人が多いのではないのでしょうか。

腰椎椎間板ヘルニアは、腰の骨と骨の間にある椎間板というクッションが老化や使い過ぎによって傷んでしまった結果、その一部が変形して飛び出すことで起こります。ただし飛び出しているだけでは痛みのない人も多く、ヘルニアが椎間板の後ろを通っている神経に当たって神経痛(足の痛みやしびれ)が出たときが問題となります。このためヘルニアには腰痛だけでなく足の痛みやしびれ、ときに足の力が入らないなどの麻痺の症状が伴います。

治療には保存的治療と手術的治療があります。保存的治療には薬やリハビリ、神経ブロックが含まれます。薬では痛み止め、筋肉の緊張を和らげる薬、ビタミン剤などがあり、リハビリには電気治療、牽引療法などの物理療法や

体の筋力を鍛え、姿勢を改善する運動療法などがあります。神経ブロックは症状に応じて痛みを和らげる薬を神経に届くように注射します。手術では神経に当たっているヘルニアを取り除きますが、一般的な手術に加え顕微鏡や内視鏡、レーザーを使用した手術も行われるようになり術後の回復もどんどん早くなっています。どちらの治療法を選ぶかは痛みの強さや麻痺があるかどうかなど症状によって異なります。またどちらの治療でも椎間板がもとの健康な状態に戻る訳ではなく、椎間板は傷んだままです。このためいったん良くなっても症状が再発することもありますし、しびれなどの症状は治らない場合もあります。

ヘルニアにならないよう普段の姿勢(座っているとき、物を持つとき)に気をつけたり、運動をして筋力を維持したりと日常生活での注意が基本ですが、痛みが強い場合にはお近くの整形外科医にご相談ください。

提供：桶川北本伊奈地区医師会



**リハビリ教室
参加者募集**

脳卒中などの後遺症や疾病により心身機能の低下している方を対象に、リハビリ教室(機能訓練教室)を実施しています。

病院等でのリハビリとは多少異なり、地域の中で生きがいのある生活が送れるように、参加者相互の交流を深めながら、機能維持に必要な訓練を行っています。

体操やレクリエーションをしながら、仲間と一緒に楽しいひとときを過ごしてみませんか？

| | |
|-----|---------------------------------|
| 対象 | 40歳から64歳までの方で介護保険のサービスを利用していない方 |
| 日時 | 毎月第1・3木曜日の午前中 |
| 場所 | 保健センター |
| 内容 | 問診、血圧測定、体操、レクリエーションなど |
| 申込み | 電話または健康増進課窓口にて受付 ☎720-5000 |

送迎は行っていません

◆母子保健

お母さんと赤ちゃんの健康のために

会場 保健センター

| 名称 | 実施日 | 受付時間 | 内容・対象・持ち物 | 備考 |
|------------|---------|-----------------|-------------------------------------------|-------------------------------------|
| 乳児健康診査 | 4/13(金) | 13:00 ~13:40 | ☑平成23年12月生 | ☑母子手帳・質問票(はがき) ☑バスタオル |
| | 5/11(金) | | ☑平成24年1月生 | |
| 1歳6か月児健康診査 | 4/20(金) | 13:00 ~13:40 | ☑平成22年9月生 | ☑母子手帳・質問票(はがき) |
| | 5/18(金) | | ☑平成22年10月生 | |
| 3歳児健康診査 | 4/3(火) | 9:30 ~10:30 | ☑平成20年11月生 | ☑母子手帳・アンケート用紙・尿 |
| | 5/1(火) | | ☑平成20年12月生 | |
| 乳児相談 | 4/13(金) | 9:30 ~10:30 | ☑1歳未満 ☑身体計測・育児全般の相談 | ☑当日、直接会場へ 就学前の乳幼児が対象となります。 |
| 育児相談 | 4/20(金) | | ☑1歳以上 ☑健康・育児・栄養等の相談 | |
| 幼児相談 | 5/18(金) | 予約制 | ☑母子手帳・おむつ | 相談時間については、お問い合わせください。 |
| 離乳食講習会 | 4/6(金) | 9:50 ~10:00 | ☑発育・発達等の面で気になる方 | ☑当日、直接会場へ (会場は料理室です) |
| 母親学級 | 4/17(火) | 13:00 ~13:10 | ☑栄養士が離乳食の進め方や作り方について実習を交えて指導します | ☑母子手帳・筆記用具 |
| | 5/9(水) | | ☑出産までの健康管理と準備、乳児の保育の指導を3回に分けて行います | |
| フッ素塗布 | 5/16(水) | 13:00 ~13:10 | ☑初産の方 | ☑母子手帳 |
| フッ素塗布 | 5/23(水) | 13:30 ~14:30 | ☑1歳6か月児健診で歯科受診済者で就学前の幼児(希望者) | ☑母子手帳・タオル ☑歯の健康手帳をお持ちの方は持参してください |
| | 4/25(水) | | ☑フッ素塗布:1,365円 ☑当日、直接会場へ 6か月間隔で塗布します | |

◆成人保健

毎日の健康のために

会場 保健センター

| 名称 | 実施日 | 受付時間 | 内容・対象・持ち物 | 備考 |
|-----------|---------|-----------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 乳がん検診(集団) | 5/2(水) | 12:45 ~13:40 | ☑40歳以上の女性(昭和48年4月1日以前生まれ)の住民の方 | 4月 9日(月) 受付開始 |
| | 5/10(木) | | 平成23年度に検診を受けた方は受診できません | |
| | 5/14(月) | | ☑視触診・X線撮影(マンモグラフィ)による検診 | |
| | 5/15(火) | | ☑定各日60名(先着順) | |
| | 5/21(月) | | ☑費700円(当日、会場で納入) 70歳以上の方は無料 ☑健康増進課窓口または電話で受付 | |
| 健康相談 | 4/25(水) | 10:00 ~11:00 | ☑保健師・栄養士による血圧測定・検尿・栄養相談等 | ☑住民の方 ☑健康手帳(初めての方は、当日交付) ☑当日、直接会場へ |

◆予防接種日程表

*対象児には通知が届きます。
(平成23年4月以降生まれの方は、予防接種予診票をお使いください。)

費用: 無料

| | 予防接種名 | 実施日 | 対象児 | 備考 |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 集団接種 | ポリオ | 4/4(水) | 平成23年5月~6月生 | 会場: 保健センター 受付時間: 13:00~13:40 (時間厳守) なお、整理番号札は12:30より保健センター側入口にお出しします。 生後7歳6か月未満まで接種可能 |
| | | 4/16(月) | 平成23年7月~8月生 | |
| | | 4/18(水) | 平成23年9月~10月生 | |
| | | 4/26(木) | 平成23年11月~12月生 | |
| | | 5/8(火) | 平成23年1月~2月生 | |
| | | 5/31(木) | 平成23年3月~4月生 | |
| 個別接種 | BCG、三種混合、二種混合、麻しん風しん混合、日本脳炎については、「伊奈町保健事業のお知らせ」、「町ホームページ」でご確認ください。 ・日本脳炎については、平成7年6月1日~平成19年4月1日生まれの方で、平成17年~21年度の間接種機会を逃した方も19歳まで接種できるようになりました。 | | | |
| 注意事項 | 転入等で予診票をお持ちでない方は、必ず母子健康手帳を持参のうえ、健康増進課(保健センター)まで取りにお越してください。 予防接種の際は、保護者の同伴が必要となります。特別な理由で同伴できない場合は委任状が必要となりますので、健康増進課(保健センター)までお越してください。 | | | |