

本紙8月号の休日当番医は8月8日(日)から掲載します。

休日当番医

診療時間は9時～16時。費用は休日の初診料金。  
目的は、急な病気やけがなどの診療治療で、処方日数は1日～数日です。



※市外局番は前橋市・高崎市ともに027です。

|          | 小児科                                       | 内科                                        |                                              | 外科                                          |                                       | 婦人科                                               | 耳鼻科                                          | 眼科                                         |                                           |
|----------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 7月11日(日) | ほんま小児科<br>(児)<br>上佐鳥町<br>☎290-3131        | 加藤クリニック<br>(泌内)<br>南町三丁目<br>☎210-6700     | みずしま脳神経内科クリニック<br>(内)<br>朝日町一丁目<br>☎289-6788 | 前橋城南病院<br>(内)<br>富田町<br>☎268-4111           | 狩野外科医院<br>(外内)<br>日吉町四丁目<br>☎231-7025 | 馬場整形外科クリニック<br>(整)<br>石倉町二丁目<br>☎212-3625         | ヒルズレディースクリニック<br>(産婦)<br>総社町総社<br>☎253-4152  | 新前橋耳鼻咽喉科医院<br>(耳鼻)<br>古市町一丁目<br>☎253-6170  | 羽生田眼科医院<br>(眼)<br>本町二丁目<br>☎226-1010      |
| 7月18日(日) | しのはら小児科<br>(児)<br>上大島町<br>☎287-1515       | おない医院<br>(内)<br>樋越町<br>☎283-5755          | 敷島医院<br>(内)<br>川原町<br>☎235-9339              | 若宮内科<br>(内児)<br>日吉町四丁目<br>☎234-6001         | 掛川医院<br>(外内)<br>総社町二丁目<br>☎251-0415   | あさくらスポーツリハビリテーションクリニック<br>(整)<br>朝倉町<br>☎265-6522 | *高崎市夜間休日急病診療所<br>(婦)<br>高崎市高松町<br>☎381-6119  | たかさき耳鼻咽喉科<br>(耳鼻)<br>高崎上大類町<br>☎352-3341   | 清水眼科医院<br>(眼)<br>高崎市乗附町<br>☎310-8555      |
| 7月22日(木) | おうみこどもクリニック<br>(児)<br>総社町総社<br>☎253-6600  | 二之沢前橋クリニック<br>(内)<br>岩神町二丁目<br>☎225-2122  | 萩原内科医院<br>(内)<br>荒子町<br>☎268-1415            | やなぎさわファミリークリニック<br>(内児)<br>朝倉町<br>☎265-0050 | 中嶋医院<br>(外)<br>小屋原町<br>☎266-1601      | ほしの整形外科クリニック<br>(整)<br>六供町<br>☎226-6500           | さくらクリニック<br>(産婦)<br>上佐鳥町<br>☎212-2434        | 赤沢耳鼻咽喉科医院<br>(耳鼻)<br>城東町五丁目<br>☎232-7691   | 前橋中央眼科<br>(眼)<br>下小出町二丁目<br>☎210-1116     |
| 7月23日(金) | かなざわ小児科クリニック<br>(児)<br>幸塚町<br>☎289-0313   | 齋藤内科泌尿器科医院<br>(内)<br>上小出町二丁目<br>☎231-1069 | とくながクリニック<br>(泌内)<br>上泉町<br>☎289-0085        | 菊池内科クリニック<br>(内)<br>青梨子町<br>☎219-3356       | あらいクリニック<br>(外内)<br>元総社町<br>☎253-0100 | 深沢整形外科<br>(整)<br>西片貝町三丁目<br>☎220-5277             | *斎川産婦人科医院<br>(婦)<br>高崎市岩押町<br>☎327-0462      | いいづか・たきた医院<br>(耳鼻)<br>高崎市沖町<br>☎343-3387   | たかはし眼科クリニック<br>(眼)<br>高崎市西島町<br>☎350-7077 |
| 7月25日(日) | 栗林小児科医院<br>(児)<br>平和町二丁目<br>☎231-7114     | 大山クリニック<br>(内)<br>山王町二丁目<br>☎266-5410     | 佐治内科医院<br>(内児)<br>端気町<br>☎264-3500           | 木村内科医院<br>(内)<br>箱田町<br>☎253-8883           | 込谷クリニック<br>(外)<br>岩神町四丁目<br>☎231-0366 | 善衆会病院<br>(整)<br>箕井町<br>☎261-5410                  | いとうレディースクリニック<br>(産婦)<br>朝倉町<br>☎290-3531    | 牧耳鼻咽喉科医院<br>(耳鼻)<br>総社町総社<br>☎280-5233     | 前橋ミナミ眼科<br>(眼)<br>宮地町<br>☎288-0895        |
| 8月1日(日)  | 竹澤小児科クリニック<br>(児)<br>上小出町二丁目<br>☎260-7750 | 小川内科医院<br>(内)<br>荒牧町二丁目<br>☎234-3311      | つちや内科クリニック<br>(内)<br>小相木町一丁目<br>☎256-7770    | 深沢内科クリニック<br>(内)<br>堀越町<br>☎283-0003        | こぶな整形外科医院<br>(整)<br>後閑町<br>☎261-7600  | 太田医院<br>(外)<br>紅雲町二丁目<br>☎221-3368                | *セキールレディースクリニック<br>(婦)<br>高崎市栄町<br>☎330-2200 | 耳鼻咽喉科やまぐち医院<br>(耳鼻)<br>高崎市柴崎町<br>☎353-5473 | まゆずみ眼科医院<br>(眼)<br>高崎市日高町<br>☎388-8461    |

※発熱がある人は事前に電話の上、受診してください。

※7月18日・23日・8月1日の婦人科は12時まで。13時～18時は産科婦人科館出張佐藤病院(高崎市若松町☎027-322-2243)で診療。  
※高崎市の当番診療所は18時まで診療。  
※場合によっては発熱患者の対応ができない当番医もあります。

|         |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                    |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 夜間・救急など | 夜間急病診療所 ☎027-243-5111<br>朝日町四丁目9-5 内科と小児科 20時～23時<br>救急病院案内(24時間体制) ☎027-221-0099<br>※メモの用意をしてから連絡してください。<br>こども医療電話相談 #8000 月～土曜=18時～翌8時、日曜・祝日は8時～翌8時<br>※IP電話・ダイヤル回線からはつながりません。携帯電話からかけてください。 | 歯科 市歯科医師会休日診療所 ☎027-237-3685<br>岩神町二丁目19-9<br>日曜・祝日、10時～12時・13時～15時                |
|         |                                                                                                                                                                                                 | 薬局 市薬剤師会会営薬局 ☎027-223-8400<br>紅雲町一丁目2-15<br>日曜、9時30分～16時<br>※祝日は最寄りの薬局にお問い合わせください。 |

接骨院・整骨院の休日当番

|          |                             |          |                              |
|----------|-----------------------------|----------|------------------------------|
| 7月11日(日) | ふじひら接骨院(天川大島町)☎027-289-5644 | 7月23日(金) | 真塩接骨院(西片貝町三丁目)☎027-223-1310  |
| 7月18日(日) | 花みずき整骨院(総社町総社)☎027-252-8023 | 7月25日(日) | かえで整骨院(山王町一丁目)☎027-267-0802  |
| 7月22日(木) | 前川接骨院(元総社町一丁目)☎027-251-5540 | 8月1日(日)  | さくら整骨院(元総社町二丁目)☎027-255-1321 |

【集団健診(検診)を実施

健康増進課 ☎027-220-5784

下表のとおり各種集団健診(検診)を実施します。全ての健診(検診)で事前申し込みが必要です(先着順・定員あり)。また、受診前に自宅で検温を済ませ、マスクを着用してください。平熱より体温が1度程度以上高い場合や風邪の症状がある場合は、受診を控えてください。

●子宮頸がん・乳がん(甲状腺)検診

| 日時               | 会場             | 子乳  | 申し込み期間            | 申し込み先               |
|------------------|----------------|-----|-------------------|---------------------|
| 8月21日(土) 10時～11時 | 県健康づくり財団(堀之下町) | ● × | 7月26日(月)～8月13日(金) | 健康増進課 ☎027-220-5784 |
| 8月26日(木) 13時～15時 | 富士見公民館         | ● ● | 7月30日(金)～8月20日(金) |                     |
| 8月27日(金)         |                | ● ● |                   |                     |
| 8月29日(日) 10時～11時 | 県健康づくり財団(堀之下町) | ● × | 7月26日(月)～8月23日(月) |                     |
| 9月4日(土)          |                | ● × | 7月26日(月)～8月27日(金) |                     |

●集団健診(検診)

| 日時                                               | 会場           | 健 | 胸 | 胃 | 大 | 前 | 肝 | 申し込み期間            | 申し込み先                |
|--------------------------------------------------|--------------|---|---|---|---|---|---|-------------------|----------------------|
| 8月18日(水) 8時30分～11時※大腸容器の配布日は8月10日(火)9時30分～11時です。 | 大胡公民館        | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 7月21日(水)～8月10日(火) | 健康増進課 ☎027-220-5784  |
| 8月27日(金) 9時～11時                                  | 永明市民サービスセンター | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 7月5日(月)～30日(金)    | 小屋原出張所 ☎027-212-7755 |
| 9月2日(木)                                          | 桂萱市民サービスセンター | ● | ● | × | ● | ● | ● |                   | JA桂萱支所 ☎027-231-2285 |
| 9月7日(火)                                          |              | ● | ● | × | ● | ● | ● |                   |                      |

- 集団健診(検診)
- ☑ 本年度検診対象者(40歳以上)で未受診の人
- ☑ 保険証、受診シール
- 女性のがん検診
- 託児については事前に相談してください。
- ☑ 本年度検診対象者で未受診の女性。〈子宮頸がん〉20歳以上〈乳がん(甲状腺)〉40歳以上
- ☑ 受診シール



【禁煙チャレンジ塾

健康増進課 ☎027-220-5784

時 8月24日(火)・25日(水)、9月14日(火)・15日(水)のうち1時間程度  
場 保健センター  
☑ 市内在住・在勤の人  
☑ 各開催日1週間前までに健康増進課へ

【健康テレホンサービス

☎027-234-4970

二次元コードから健康相談と過去の健康情報の検索ができます。  
曜日・内容 = 〈月曜〉歯並びが気になる〈火曜〉セックスでうつる病気〈水曜〉夏に悪化する皮膚病〈木曜〉どうしてむし歯になるの?〈金曜〉糖尿病とうまくつきあう人生〈土日曜〉痛みの少ない歯科治療  
直接相談タイム(歯科) = 歯科医師が直接相談。7月8日(木)19時30分～21時



健康手帳

高齢者の膝の痛み

加齢により膝関節の軟骨がすり減り、関節炎や変形を生じて痛みが起きる病気を変形性膝関節症と言います。常に痛いわけではなく、膝を動かしたときに痛み、膝の曲げ伸ばしがつらい、膝が腫れるという3大症状がみられます。診断は身体所見とレントゲン検査から可能で、保存的治療が第一選択です。保存的治療は、運動療法・物理療法・薬物

療法を組み合わせると効果をあげます。膝に負担をかけない柔軟運動や筋力訓練は症状改善には特に有効です。太ももの前にある筋肉を鍛えるために、椅子に腰を掛けて片足を水平に伸ばし5秒ほどそのままの筋力訓練は、関節に負担をかけない運動療法の一つで、朝昼晩に10回ほど行うと効果があります。それでも膝痛が続く場合は、近くの医療機関に相談してください。

前橋市医師会 樋口 博