

元氣予報

おかむら やすなり

今市医師団幹事 岡村整形外科 岡村 保成

腰痛症(注意すべき腰痛)

腰痛は症状であって、腰痛という病名はありません。腰痛を起す原因によって、対処方法はさまざまです。

ではまず、腰が痛くなったときにどうしたらよいでしょうか。整形外科、はり・きゅう、整体、マッサージ、カイロプラクティック、世の中にはさまざまな場所に腰痛に対処してくれるところがあります。基本的にはその人個人が自分に合った方法で治療していくのがよいと考えますが、腰痛の中には重大な病気が隠れている場合があります。病気の診断や危険なサインを見逃さないのは医師でなければ難しいところもあります。そのため、ひとまず整形外科専門医の診察を受け、その後自分に合った代替療法に切り替えていつでも遅くはないと考えます。見過ごせない腰痛の中にはどんなものがあるか、自分でもいくつかチェックすることはできるので、腰が痛くなったら注意しましょう。

①背中を引き裂かれるような強い腰痛↓これは大血管の損傷の可能性もあります。シヨックを引き起こすこともあるので、すぐに救急車を呼びましょう。

②神経障害(ビリビリ・ジンジンする足のほうまでひびく痛み)がある↓脊髄神経が圧迫されている可能性があります。足の力が入らないまひを起すこともあるので、精密検査が必要です。

③がんと診断された既往歴がある↓がんの骨転移の可能性がります。

④骨折を繰り返している↓基礎疾患として骨粗しょう症が隠れている場合や、遺伝的要因で骨がもろくなってしまう可能性があるります。

⑤発熱を伴う↓化膿性椎間板炎や胆のう炎などの内科的疾患が隠れている場合があります。

その他、腰痛にはさまざまな疾患が隠れている場合があります。思い当たることがあれば、まずは整形外科専門医を受診してみてください。

市民文化

川柳

選者 大橋芳明

世界中SADAKO OGATAの音がする

江袋操

挨拶も無しに飛び立つ渡り鳥

山田芳子

石橋を叩いて渡る老いの知恵

青木照雄

口紅を引いて働く顔になる

福田英子

一杯の酒に無口が良く喋り

田中来川

俳句

選者 須藤火珠男

師をしのぶ銀杏黄葉の散る夕べ

湯沢くに

句の時間ことこと大根煮てる間も

白土武夫

追い払ふ手の先抜ける雪ばんば

沼尾紫朗

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (ショッピングプラザ日光内) ☎22-2299	2月7日(金) 午前10時30分～11時30分	◎保育士とあそぼう～あそびのひろば～ 保育園の先生たちの劇を見たり、一緒に手あそびや体操をしたりして楽しく過ごしましょう 定…60名 申…2月5日(水)まで
	2月21日(金) 午前10時30分～11時30分	◎ひなまつりコンサート うたのお兄さんとお姉さんの楽しいコンサートです 定…60名 申…2月18日(火)まで
	2月26日(水) 午前10時15分～11時45分	◎ママのミニ学習会「からだ編」～乳幼児の発達成長や生活・食事について～ 前半(離乳食完了前(1歳半ぐらいまで))、後半(離乳食完了以降)に分けての学習会です。両方参加もできます 講…市保健師・栄養士 申…2月21日(金)まで ※お子さんを預かります
	3月3日(火) 午前10時15分～11時45分	◎フィットネス・フラ＆ヨガ ハワイアンソングに合わせて、全身の筋肉を使って行うスローエクササイズです 講…小川智子氏(フィットネスインストラクター) 定…10名 持…タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル 申…2月28日(金)まで ※お子さんを預かります
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎54-3001	2月14日(金) 午前10時30分～正午	◎えほんのおはなし 小さい子ども向けの絵本の紹介や絵本の楽しみ方についてのお話です 講…小金沢頼子氏(栃木子どもの本連絡会・おはなしボランティア) 定…10名(託児定員) 申…2月10日(月)まで
	2月21日(金) 午前11時15分～11時45分	◎えいごであそぼう! 親子でふれあいながら、英語のあそび歌や読み聞かせを楽しみます 講…アンナ・グリーンロー(市国際交流員)
	2月27日(木) ①午前10時30分～11時30分 ②午後1時～2時	◎ひなまつり会 みんなでひなまつりを楽しみましょう! 簡単工作やおはなし会もあります
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎25-6413	2月7日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーのひだまりサロン～アイスクリーム作り～ 材料の入ったボールを屋外で転がしてアイスクリームを作ります 講…家庭教育オピニオンリーダー藤原支部 費…300円 持…タオル、長靴、手袋、防寒着 ※お茶の用意があります
	2月中 午前10時～午後2時	◎月間行事～ひなまつりの飾り作り～ ひろばでいつでも作れます
足尾親子ふれあいひろば ☎54-3001	2月17日(月) 午前10時～正午	足尾認定こども園の園庭で園児の皆さんとあそんだり、お部屋の中でスタッフとあそんだりします。読み聞かせタイムもあります



秋の日は落葉踏みつゝウォーキング
日めくりの暦数えて神の旅

宇賀神サク子

植竹勝

短歌

選者 川田美佐男

山深き大使館跡訪ぬればかすかに届く湖のさざ波
渡辺文夫

数々の自慢の味を持ち寄りて地蔵様と甘酒を酌む
宇賀神サク子

無事に済むか手が切れるか刻々と増える濁流膝まで近づく
青木照雄

青く澄む珊瑚の入り江変わり果て川平湾の浜に昭和を偲ぶ
阿久津年秀

指折れば半世紀もの業終へりこの幸せや苦ありてこそ
金剛地美智子

作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メール(nishokouhou@city.nikko.lg.jp)で応募ください(二重投稿不可)。漢字には、必ずふりがなを明記してください。

応募先およびくわしくは

秘書広報課 広報広聴係
〒321-1292 日光市今市本町1番地
☎(21)5135・FAX(21)5137

くわしくは健康課 ☎(21)2756
 (平ヶ崎109 今市保健福祉センター内)



◆乳幼児健康診査・相談

今市・豊岡地区・藤原・栗山地域

会場：今市保健福祉センター

健診名	とき	受付時間
4か月	26日(水)	午後1時～1時30分
8か月	13日(木)	
1歳6か月	12日(水)	
2歳児歯科	6日(木)	
3歳児	19日(水)	午前9時～10時
12か月相談	4日(火)	

大沢・落合・塩野室地区

会場：今市保健福祉センター

健診名	とき	受付時間
4か月	27日(木)	午後1時～1時30分
8か月	20日(木)	
1歳6か月	21日(金)	
2歳児歯科	6日(木)	
3歳児	28日(金)	午前9時～10時
12か月相談	4日(火)	

日光・足尾地域

会場：日光福祉保健センター

健診名	とき	受付時間
4か月	19日(水)	午後1時～1時10分
8か月		午後1時10分～1時20分
1歳6か月	2月の健診はありません 次回は3月4日(水)に実施します	
2歳児歯科		
3歳児		
12か月相談	19日(水)	午後1時30分～1時40分

❖各健診の対象児は、受診日に対象月齢・年齢に達している乳幼児です。

❖健診はどの会場でも受けられますが、お住まいの地域ごとの指定会場以外の会場で受ける場合は、健康課まで必ずご連絡ください。

❖対象児および家族の中で感染症にかかっている方、または感染症の疑いがある方がいる場合は、事前に健康課までご連絡ください。健診は月齢が過ぎていても受診できますので、感染症が完治してから受診してください。

◆すくすく子育て相談 母子手帳を持参ください

対象地域	とき	受付時間	会場
今市・豊岡 藤原・栗山	7日(金)	午前9時30分～11時	今市保健福祉センター
落合			落合公民館
大沢			大沢公民館
塩野室	4日(火)		小林公民館
日光・足尾	19日(水)	午前10時～11時	日光福祉保健センター

※2月の成人健康診査(集団検診)の実施はありません



2月の休日当番医

◆医科

- ◆1日(土)午後5時～3日(月)午前8時
獨協医科大学日光医療センター(高德)
☎76-1515
- ◆8日(土)午後5時～10日(月)午前8時
川上病院(並木町)
☎22-2311
- ◆11日(火)午前8時～12日(水)午前8時
日光市民病院(清滝安良沢町)
☎50-1188
- ◆15日(土)午後5時～17日(月)午前8時
今市病院(今市)
☎22-2200
- ◆22日(土)午後5時～24日(月)午前8時
今市病院(今市)
☎22-2200
- ◆24日(月)午前8時～25日(火)午前8時
日光市民病院(清滝安良沢町)
☎50-1188

◆歯科

診療時間：午前10時～午後4時

- ◆2日(日)
望月歯科医院(鬼怒川温泉大原)
☎70-0711
- ◆9日(日)
柴田歯科クリニック(今市)
☎21-0664
- ◆11日(火)
鈴木歯科医院(今市)
☎21-0225
- ◆16日(日)
きりふり宮川歯科医院(所野)
☎53-0366
- ◆23日(日)
みやさか歯科クリニック(土沢)
☎26-6474
- ◆24日(月)
ミヤシタデンタルクリニック(豊田)
☎30-3535

◆休日急患こども診療所

ところ 今市保健福祉センター
 診療日 日曜日・祝日・振替休日
 診療科目 小児科
 ※入院を必要としない、比較的軽症のお子さんが対象(中学3年生まで)
 受付時間 午前…午前9時～11時30分
 午後…午後2時～4時30分
 夜間…午後7時～10時
 電話番号 30-7299(診療日のみ)

