



健康豆知識 第50回

「肩の痛み」について

「肩」の痛みと聞いて、皆さんはどんな痛みを連想しますか？「肩こり」から首の周りの痛みを想像される人もいでしょうし、腕の付け根である関節の肩の痛みを想像する人もいでしょう。医学的には「肩」は、関節のことを指します。首が原因で肩の周りに痛みが起こることもあります。ここでは「関節」が原因の肩の痛みの考え方についてお話しします。

関節は主に骨、軟骨、靭帯、筋肉で構成されています。このため、病気の場合によって痛みの種類も変わり、感じ方も様々です。一般に肩の痛みでは「五十肩」が有名です。「五十肩」は靭帯が硬くなって関節の動きが悪くなる病気です。それ以外では関節の使いすぎ、経年変化、ケガで筋肉が傷むと「腱板炎、腱板損傷」が起こります。また、筋肉の中にカルシウムがたまって痛みが起こることもあります。まれには骨にがんなどの腫瘍ができて痛みを起している場合もあるのです。これらの痛みの原因はそれぞれ違い、その治療も異なります。「五十肩」は自然に治ることも多いのですが、がんが原因でしたらもちろん自然には治りませんよね。ではどう見分けたら良いのでしょうか？簡単ではありませんが、いくつかの注意点があります。

まずはキッカケです。ケガや運動など痛みの原因はありますか？また、どんな時に痛いですか？動かすと痛いですか？それとも動かさなくても痛いですか？関節の動きはどうでしょうか？反対側と比べて悪くなっていませんか？誰かに手伝ってもらおうとどうでしょう？温めると痛みが楽になりますか？

多くの肩の痛みの場合、ケガがなければ温めると楽になることが多いのですが、特に原因がなく、じっとしていても痛い、夜間に痛い場合は注意が必要です。病院に行かれた際に先ほどの注意点を医師に説明すると診断がスムーズに行えますので自分なりに評価すると良いと思います。いずれにしても2～4週間以上痛みが続く場合は医師に相談されることをお勧めします。

提供：一般社団法人桶川北本伊奈地区医師会

休日や夜間、お子さんの急な病気やけがのとき

埼玉県小児救急電話相談

家庭での対処方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。

電話番号 #8000番

※ただし、IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線をご利用の場合は、048-833-7911へおかけください。

相談時間 月～土曜日 19:00～翌朝7:00まで
日曜日・休日・年末年始 7:00～翌朝7:00まで

平日の夜間、お子さんが病気やけがのとき

小児初期救急医療体制

(桶川・北本・伊奈地区)

当番医療機関のお問い合わせは埼玉県中央域消防本部へ

☎597-3301 (自動音声案内)

診療日 毎週月～土曜日
(祝日、年末年始を除く)

診療時間 20:00～22:00

診療医療機関 桶川・北本・伊奈地区の医療機関が輪番で対応しますので、診療日によっては市外の医療機関が当番医となります

その他 健康保険証をお持ちください。

休日や夜間の急な病気やけがのとき

大人の救急電話相談

夜間の急な病気やけがに関して、相談員の看護師がアドバイスします。

電話番号 #7000番

(プッシュ回線、ひかり電話、携帯電話をご利用の場合) ※ダイヤル回線、IP電話、PHSをご利用の場合は、048-824-4199へおかけください。

相談時間 月～土曜日18:30～22:30
日曜日・休日・年末年始9:00～22:30

休日診療(当番医) 診療時間9:00～17:00(時間厳守)

11月8日～12月7日

月日	医療機関名	科目	電話
11/13 (日)	北本整形外科	整・皮・リハ	591-8871
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
	伊奈中央病院(伊奈町)	内・胃腸	048-721-3022
11/20 (日)	鈴木医院	内・小	592-1313
	天地クリニック	内・小・胃	593-1762
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
11/23 (水・祝)	北本共済医院	内・消・胃・外・整・泌	591-7111
	大谷記念病院(桶川市)	内	048-728-2411
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
11/27 (日)	吉田医院	内	591-2200
	豊田医院(桶川市)	内・小・胃・循	048-728-2377
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022

月日	医療機関名	科目	電話
12/4 (日)	まつぎ整形リウマチクリニック	整外・リウ・内	540-6463
	大野整形外科(桶川市)	整・リハ・リウマチ	048-728-1611
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022

- 桶川北本伊奈地区で広域的に実施しています。
- 新聞各紙においても上記医療機関が併記されています。
- 診療科目などは、変更になる場合があります。必ず事前に電話で確認をとり、保険証をお持ちください。

埼玉県救急医療情報センター

☎048-824-4199(24時間)

急病等のため緊急の治療が必要になったとき、診療できる医療機関(歯科を除く)を24時間体制でご案内しています。

歯科休日診療

診療時間 日曜日・祝日の9:30～12:30

利用方法 電話で確認をとり、保険証をお持ちください。

ところ・問合せ 北足立歯科医師会口腔保健センター
(☎596-0275) ※ JR北鴻巣駅徒歩3分。駐車場あり

保健事業のご案内



事業名	内容・対象者	日時	場所	その他
献血	対 16歳～69歳の健康な人 ※ 65歳～69歳の人は60歳～64歳の間に献血したことのある人のみ	11月10日(木) 10:00～11:45 13:00～14:00	ハイワールド	申 当日直接会場へ

母子保健事業のご案内



事業名	内容・対象者	日時	場所	その他
フッ素塗布	対 1歳6か月児健診受診後から小学校入学前までのむし歯のないお子さん	11月24日(木) 初めて：13:20～13:50 2回目以降： 13:50～14:20	文化センター	費 1回あたり1,404円 持 歯ブラシ、母子健康手帳、タオル 申 当日直接会場へ ※ 2回目以降は6か月以上間隔をあけてください。
乳児健診	内 心臓病や股関節の異常等の早期発見、運動発達の検査 対 平成28年7月生	◎東側 11月24日(木) 13:20～14:10 ◎西側 11月25日(金) 13:20～14:10	保健センター 母子健康センター	持 母子健康手帳、健康診査票 申 対象児以外は、健康づくり課保健予防・業務担当(☎594-5544)へ。
離乳食の調理講習	内 離乳初期食の試食および説明 対 生後4か月～6か月児のいる母親	11月24日(木) 14:00～14:30 11月25日(金) 14:00～14:30	保健センター 母子健康センター	※乳児健診と同時開催 ※離乳食講習のみ参加は、当日直接調理室へ。
1歳6か月児健診	内 内科健診、歯科健診等 対 平成27年4月生	◎東側 11月18日(金) 13:20～14:10 ◎西側 11月17日(木) 13:20～14:10	保健センター 母子健康センター	持 母子健康手帳、健康診査票、現在使用している歯ブラシ、タオル 申 対象児以外は、健康づくり課保健予防・業務担当へ。
3歳児健診	内 内科健診、歯科健診、尿検査等 対 西側地区で平成25年9月・10月生	◎西側 11月16日(水) 13:20～14:10	母子健康センター	持 母子健康手帳、健康診査票、早朝尿、目と耳のアンケート 申 対象児以外は、健康づくり課保健予防・業務担当へ。
乳幼児育児相談	内 身体の発育など心配ごとの相談 対 0歳～3歳未満の子どものいる母親または家族で希望する人	12月5日(月) 13:30～14:30	保健センター	持 母子健康手帳
9か月児育児相談	内 身長・体重測定、運動発達の相談、離乳完了期の栄養相談、育児の心配ごと相談等 対 平成28年2月生の乳児のいる母親または家族	◎東側 12月5日(月) 10:00～10:45 ◎西側 12月6日(火) 10:00～10:45	保健センター 母子健康センター	持 母子健康手帳、9か月または10か月児健康相談票
マタニティセミナー(後期)	内 出産の準備(呼吸法等)、赤ちゃんのお風呂の入れ方(実習) 対 妊娠28週以降の妊婦や家族で希望する人	11月15日(火) 13:30～16:00	母子健康センター	持 母子健康手帳、前期参加者は配布資料 申 11月8日(火)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ直接または電話。
パパのためのお風呂の入れ方講習会	対 初めて父親になる人と家族で希望する人	11月26日(土) 10:00～12:00	母子健康センター	定 15人 費 無料 申 11月21日(月)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ直接または電話。

※東側とは高崎線から東側の地域、西側とは高崎線から西側の地域を指します。

男性のための料理教室

一ひとりでも簡単につくれる献立に挑戦しませんかー



時 11月22日(火)

10:00~13:30

場 中丸公民館

定 25人(申込順)

費 300円

持 エプロン、三角きん、ふきん

申 11月16日(水)までに北本市食生活改善推進員協議会(佐藤 ☎・FAX592-7763)へ電話またはFAX。

こころの病気を学ぶ 家族教室

うつ病を中心としてこころの病気について一緒に学びませんか。

日程	内容	講師
12月7日(水)	うつ病や躁うつ病の症状、治療について(講話)	精神科医師
12月14日(水)	うつ病や躁うつ病のある人との接し方、家族の対応について(講話)	臨床心理士
12月21日(水)	福祉制度、社会資源について(講話)	精神保健福祉士

時 いずれも13:30~15:30 **場** 文化センター

対 こころの病気に関心のあるご家族

定 30人(先着順) **費** 無料

申 11月22日(火)までに障がい福祉課(☎594-5535)へ。

平成29年度学童保育室入室説明会

来春(平成29年度)入学予定の新1年生向けの学童保育室入室説明会を開催します。

時 12月3日(土)9:30~12:00 **場** 文化センター

内 学童保育室での生活

入室に関する手続き

各小学校区に分かれての指導員の紹介、行事の説明ほか

申 予約不要

問 学童保育室指定管理者

NPO法人北本学童保育の会うさぎっ子クラブ事務所(☎594-8637)



ノロウイルスによる食中毒に注意を!!

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、冬場に多く発生する傾向があります。正しく予防して、ノロウイルスから身を守りましょう!

◎手洗いをしっかり

帰宅後、トイレの後、食品を調理する前、食事の前は必ず手を洗いましょう。

石けんはよく泡立てて、すすぎは流水で十分に行いましょう。

2度洗いが効果的です。

◎食品の加熱は中心まで十分に

調理の際は、食品を中心温度85℃~90℃で90秒以上加熱しましょう。

特にカキなどの生食は控えましょう。

◎清掃・消毒でいつも清潔に

トイレは清潔に保ちましょう。

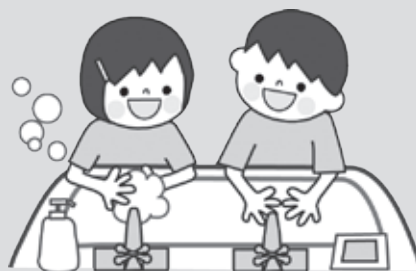
調理器具はよく洗ってから、熱湯などで消毒しましょう。

◎おう吐物や下痢便の処理に注意

マスクと手袋を着用し、雑巾やタオルなどで汚物をしっかりふきとった後、塩素系消毒剤を用いて消毒処理しましょう。

処理後はしっかり手洗い、うがいをしましょう。

問 鴻巣保健所 生活衛生・薬事担当(☎541-0249)



手作りおもちゃとプレベビーマッサージで赤ちゃんを迎える準備♡

～ハーブティーを飲みながら赤ちゃんに思いを届けませんか～

- 時** 11月7日(月)10:00～12:00 **場** 東部公民館
- 内** 「出して出して出てくるガーゼおもちゃ」と「鈴落とし」を作ります。プレベビーマッサージや赤ちゃんのスキンケアについて教えてもらいましょう。
- 講** ベビーボンディングスペシャリスト 佐々木圭子さん
- 対** マタニティママ(はさみを使うため、上のお子さんを連れての参加はできませんのでご了承ください。)

- 定** 10組(申込順) **費** 無料
- 持** はさみ・木工用ボンド・円柱型の2ℓペットボトル2～3本・あればフェルト・あればいらぬガーゼ5枚ほど
- 申問** 中丸保育園子育て支援センター (☎592-5615)へ電話。定員となり次第締め切り。



ベビードダンス

- 時** 11月25日(金)10:30～11:30(10:15開場)
- 内** 赤ちゃんと一緒に楽しむ 産後エクササイズ
- 講** 日本ベビードダンス協会 橋本のり子さん
- 対** 市内在住の首が据わった3か月～1歳未満のお子さんと保護者 **定** 15組
- 持** 抱っこひも、体温計、おむつなどの普段のお出かけセット、汗ふきタオル、飲み物
- 場申問** 11月11日(金)9:30から北本市子育て支援センター(☎590-7676)へ直接または電話。

「親子でつくる丈夫な歯」

～健康なお口のために…～

- 時** 11月17日(木)10:30～11:30
- 対** 市内在住の3歳以下のお子さんと保護者
- 定** 15組
- 講** 歯科医師 花岡仁美さん ひとみ
- 場申問** 11月7日(月)～14日(月)10:00～17:00 北本市北本駅子育て支援センター(☎592-9961)へ電話または直接。応募多数の場合抽選。当選者のみ11月15日(火)に電話で連絡。

子育て中の親子のふれあいの場

～地域子育て支援拠点～

市内5か所に「地域子育て支援拠点」を開設しています。おしゃべりをしたい時、友達と遊びたい時、ちょっぴり子育てに悩んだ時など、気軽にご利用ください。



Coccoひろば **問** ☎ 592-4039

- 時** 火、木、土曜日10:00～15:00
- 対** 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人と配偶者
- 場** コープみらいコープ北本店3階

- ・わいわいデー(新聞あそび) 11月8日(火) 10:00～13:00 1歳児親子 12:00～15:00 2・3歳児親子

北本市子育て支援センター **問** ☎ 590-7676

- 時** 月～金曜日9:30～15:30(祝日を除く)
- 対** 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

～11月のひろば開催日～

- 「年齢別ひろば」11:00～11:45
- 「おしゃべりひろば」11:45～12:00
- ・めだかひろば **時** 2日(水) (H27.4.2～H28.4.1生)
- ・くじらひろば **時** 16日(水) (H26.4.2～H27.4.1生)
- ・ねんねこひろば **時** 30日(水) (H28.4.2以降の生)
- 11月出張ペンぎんひろば

- 時** 11月9日(水) 10:30～11:30(10:15受付)
- 場** 南部公民館

- 対** 市内在住の1歳児(H26.4.2～H27.4.1生)のお子さんと保護者
- 定** 10組(先着順)

- 申問** 11月1日(火)9:30から北本市子育て支援センター(☎590-7676)へ直接または電話。

中丸保育園子育て支援センター **問** ☎ 592-5615

- 時** 月～金曜日10:00～15:00(祝日を除く)
- 対** 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人
- 場** 中丸保育園内



北本市北本駅子育て支援センター **問** ☎ 592-9961

- 時** 月～金曜日10:00～16:00(祝日を除く)
- 対** 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人
- 場** 北本駅西口ビル2階 北本市北本駅子育て支援センター

北本市児童館 **問** ☎ 598-7643

- ※児童館で地域子育て支援拠点事業を実施しています。
- 時** 月～金曜日9:00～17:00(祝日を除く)
- 対** 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人
- 場** 児童館2階(乳幼児室)

児童館の催し

問 児童館(☎598-7643)
※詳細はホームページの児童館だよりをご覧ください。



けん玉クラブ



つくってみよう



はかってみよう



親子であそぼ

イベント	対象・定員	日時	場所	申込み	
にこにこサロン(簡単な工作)	乳幼児と保護者10組(先着順)	11月9日(水)10:30~10:45	乳幼児室	申込み不要	
はかってみよう	乳幼児と保護者	11月21日(月)10:30~11:30			
親子であそぼ		11月28日(月)10:30~10:45			
チャレンジ(題名)	小学生	月・火・木・土15:00~18:00			体育遊戯室
つくってみよう(20分程度の簡単な工作)	4歳児~小学生15人(先着順)	11月12日(土)15:00~16:00			集会室・会議室
育児相談(1人30分程度)	-	11月14日(月)10:00~11:30			乳幼児室・相談室
けん玉クラブ(希望者は検定実施)	6歳以上15人(先着順)	11月20日(日)14:45~15:45			体育遊戯室
パパとお出かけ ~グリコピア~	乳幼児とお父さん6組(先着順)	11月29日(火)	グリコピア	11月7日~申込書配布 11月12日~受付	
12月事業予定					
栄養相談	乳幼児と保護者4組(先着順)	12月9日(金)9:00~11:00	乳幼児室・相談室	12月1日(木)10:00~受付(電話可)	
育児講座	乳幼児と保護者10組(先着順)	12月20日(火)10:30~11:30	集会室・会議室	12月1日(木)10:00~受付(電話可)	

※11月14日(月) 県民の日 「児童館あるあるクイズ!!」にチャレンジしてみませんか~
詳しくはホームページ・児童館だよりをご覧ください。

こども図書館の催し

問 こども図書館(☎598-7642)
※各回約30分です。



おすすめの本



おはなし会



わらべうた0・1歳



わらべうた2・3歳

イベント	対象・定員	日時	内容
毎日の読みきかせ			
これよんで	赤ちゃんから大人まで	毎日いつでも	「この本 読んで!」いつでも声をかけてください。すきな時に、すきな本を職員が読みきかせします。
毎月のおはなし会			
小学生のためのおはなし会	小学生~大人	12月4日(日)15:00~	昔ばなしや絵本の読みきかせなどを楽しむ会
11月のおはなし会 ~もうすぐ冬~	0歳~大人まで	11月20日(日)15:00~	絵本の読みきかせ、紙芝居、かんたんな工作など
えいごのうたとピクチャーカード	0歳~3歳	11月22日(火)11:30~	えいごのうたや絵カードで楽しくすごしましょう!
毎週のおはなし会			
わらべうたとよみきかせ	ちいさい子向け 保護者と一緒に	毎週水曜日 対 0・1歳 10:30~ 対 2・3歳 11:30~	わらべうたや手あそび、読みきかせなどを、親子でたのしみ会
おはなし会	ひとりで聞ける子 小学生もぜひ! 保護者もどうぞ	毎週金曜日 16:00~ 毎週土曜日 14:00~	ひとりで聞ける子向けの絵本の読みきかせ、紙芝居、パペットなど

※おはなし会に参加したらスタンプを押してね! スタンプ4個でこども図書館特製シールを1枚プレゼント!