

休日在宅当番医のご案内 (診療時間 9時～17時)

【凡例】(内)…内科、(小)…小児科、(外)…外科、(整)…整形外科、(リ)…リハビリテーション科、(耳)…耳鼻咽喉科、(胃)…胃腸科、(胃内)…胃腸内科、(消)…消化器科、(消内)…消化器内科、(消外)…消化器外科、(循)…循環器科、(循内)…循環器内科、(腎)…腎臓内科、(糖内)…糖尿病内科、(呼)…呼吸器科、(皮)…皮膚科、(脳)…脳神経外科、(神)…神経内科、(泌)…泌尿器科、(肛)…肛門科、(眼)…眼科、(産)…産婦人科、(婦)…婦人科、(ア)…アレルギー科、(総)…総合診療科、(放)…放射線科

8月11日 (日・祝)	飯塚市口原 1061-1 頼田病院 (総) 0948-92-2131	飯塚市勢田 1286-4 佐藤医院 (内) 0948-92-0006	飯塚市菰田西 2-7-33 藤坂皮膚科 (皮) 0948-22-0236	飯塚市堀池 254-2 麻生耳鼻咽喉科クリニック (耳) 0948-28-1122	嘉麻市湊生 1579-1 大森外科医院 (外) 0948-42-0606
8月12日 (月・振替)	飯塚市横田 649-10 こどもクリニックもりた (小) 0948-26-6650	飯塚市新立岩 4-10 西原内科消化器科クリニック (内)(消) 0948-25-0070	飯塚市吉原町 10-6 青山外科医院 (外)(整) 0948-22-0212	嘉穂郡桂川町土師 28 嘉穂信和病院 (旧:石田病院)(内) 0948-62-2788	嘉麻市牛隈 2510-4 健康リハビリテーション 内田病院(内) 0948-57-3268
8月13日 (火・盆)	飯塚市菰田西 1-4-3 近藤医院 (内)(小)(消) 0948-22-2899	飯塚市片島 2-5-4 林田胃腸科医院 (内)(胃)(放) 0948-22-8656	飯塚市枝国長浦 666-48 前田眼科クリニック (眼) 0948-43-3558	嘉穂郡桂川町土居 1270-10 内田外科内科医院 (内) 0948-65-2121	嘉麻市上山田 1440-7 山田の大家医院 (内)(外) 0948-52-0871
8月14日 (水・盆)	飯塚市相田 262-3 林医院 (内)(小)(胃)(呼) 0948-22-5333	飯塚市伊川 548-1 ひだ内科クリニック (内) 0948-52-6801	飯塚市菰田西 3-6-1 はた眼科 (眼) 0948-43-8871	飯塚市小正 40-1 西園内科クリニック (内) 0948-24-9308	嘉麻市鴨生 824 有松病院 (産) 0948-42-1108
8月15日 (木・盆)	飯塚市潤野 855 二宮医院 (内)(小) 0948-22-3272	飯塚市菰田西 2-3-52 みやじま内科・呼吸器内科 クリニック(内) 0948-23-0578	飯塚市菰田西 1-4-22 すどうクリニック (産) 0948-22-2347	飯塚市忠隈 380 宮崎医院 (内)(小) 0948-22-1477	嘉麻市上山田 1237 嘉麻赤十字病院 (内)(小)(外) 0948-52-0861
8月18日 (日)	飯塚市飯塚 18-27 大庭医院 (内)(小)(循) 0948-22-1009	飯塚市新飯塚 21-21 そばしま内科循環器科 (内)(循) 0948-26-9900	飯塚市吉原町 10-6 青山外科医院 (内) 0948-22-0212	飯塚市高田 972-1 青山医院 (内) 0948-22-6328	嘉麻市中益 420-1 鎌田病院 (内)(外) 0948-57-3522
8月25日 (日)	飯塚市西町 4-38 千手医院 (内)(呼) 0948-22-3363	飯塚市新飯塚 5-7 中野医院 (内)(消) 0948-22-3283	飯塚市本町 17-12 田中クリニック (産) 0948-22-3280	飯塚市平塚 88-2 塚本クリニック (内)(外)(消) 0948-72-4388	嘉麻市鴨生 94-29 菊原内科クリニック (内) 0948-43-1005
9月1日 (日)	飯塚市新飯塚 18-12 津川診療所 (小) 0948-22-1466	飯塚市鯉田 2219-20 らそつむ内科笑顔で百歳 クリニック(内) 0948-43-3151	飯塚市飯塚 6-1 田中耳鼻咽喉科医院 (耳) 0948-29-8474	嘉穂郡桂川町土居 1270-10 内田外科内科医院 (内) 0948-65-2121	嘉麻市口春 744-1 社会保険稲葉病院 (内) 0948-42-1110

医療機関、診療科等が変更となったり、やむを得ず休診となる場合がありますので、当日の新聞紙面または飯塚医師会ホームページをご覧ください。か、医療機関へ連絡していただき、今一度ご確認をお願いします。
 救急医療電話相談(電話で#を押して7119または092-471-0099)、
 小児救急医療電話相談(電話で#を押して8000または092-731-4119)にかけてお尋ねください。)では救急医療に関する相談をおこなっています。
 ※8/13(火)～8/15(木)における飯塚市立病院の小児科休日・夜間診療の受付は19時から22時までです。



医療 あれこれ



飯塚市立病院
リハビリテーション室

作業療法士
おおくま ゆいか
大熊 唯加

テーマ：スマホ肘(スマホエルボー)の予防・解消

皆さんは「スマホ肘(スマホエルボー)」という言葉を知っていますか。

便利なツールとなるスマートフォンですが、長時間の使用や負担のかかる使い方により、身体に様々な症状や問題を引き起こすことがあります。

スマホ肘の症状は、肘の外側または内側の痛み、握力の低下、腕の痺れです。日常場面では、ドアノブを回す、タオルを絞る動作で肘の外側に痛みが出ることや、物を支えた時・持ち上げた時に肘の内側に痛みが出る場合があります。

スマホ肘の原因として、具体的には①肘を長時間曲げる②手首を不自然な角度(手首を反らしている状態)で動かす③親指や小指に過度に力を入れてスマートフォンを持つ、などがあり、腕や肘の筋肉に負担がかかる使用法が結果的に神経に影響を及ぼし、痛みや痺れが発生します。いわゆる「テニス肘」や「ゴルフ肘」と同じような症状です。

スマホ肘を予防・改善するためには、日常生活に

おいていくつかの工夫が必要です。対策としては、
 ①姿勢の改善(スマートフォンを使用する際は、肘を極端に曲げないように注意し、スマートフォンを目の高さまで持ち上げ、首や肩への負担を軽減する。)②休憩とストレッチ(肘や手首のストレッチを行うことで、筋肉や神経の緊張が和らげる。)③握り方の工夫(スマートフォンを持つ手を頻繁に交代させ特定の部位に過度な負担がかかるのを防ぎ、出来るだけリラックスした状態で持つ。)④補助ツールの活用(スマートフォンホルダーやスタンドを活用することで腕の負担を軽減する。)⑤適切な使用時間の設定(長時間連続して使用するのではなく、30分ごとに5分間の休憩を取り入れるなど区切って使用することを心がける。)があります。

スマートフォンが現代社会に欠かせなくなった今、スマホ肘は新たな健康問題の一つです。健康な生活を維持するために、スマートフォンの使用方法に注意を払い、スマホ肘のリスクを減らしましょう。

【飯塚市立病院よりお願い】

※初診の方は、かかりつけ医より紹介状を持参していただくようお願いいたします。

※マイナンバーカードの保険証利用には、さまざまなメリットがありますので、是非一度ご利用下さい。