

# 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、(眼)…眼科、(産)…産婦人科、(ア)…アレルギー科、(総)…総合診療科、(放)…放射線科

7月7日 (日)	飯塚市鯉田 1772 細川小児科内科医院 (小) 0948-22-1088	飯塚市綱分 845-1 佐野医院 (内) 0948-82-0036	飯塚市柏の森 92-103 石川クリニック (脳) 0948-22-0019	飯塚市太郎丸 742 穂波整形外科 (整) 0948-25-0066	嘉麻市上山田 1287 松岡病院 (内) 0948-52-1105
7月14日 (日)	飯塚市飯塚 19-20 松浦医院 (内) 0948-22-3657	飯塚市目尾 1256-14 坂本医院 (内)(皮) 0948-21-0076	飯塚市柏の森 618 越智外科胃腸科医院 (外)(胃) 0948-22-9081	飯塚市楽市 131-1 松口循環器科・内科医院 (内)(循) 0948-26-0800	嘉麻市飯田 157 吉國医院 (内)(小) 0948-62-2074
7月15日 (月・祝)	飯塚市庄司 36-5 まつなり医院 (内)(小) 0948-22-0643	飯塚市目尾 720-3 坂元クリニック (内)(外) 0948-25-1881	飯塚市幸袋 498-1 金澤整形外科クリニック (整) 0948-25-1777	飯塚市楽市 243-11 三宅脳神経外科病院 (脳) 0948-25-5050	嘉麻市大隈町 1118-3 吉原医院 (内)(外) 0948-57-0355
7月21日 (日)	飯塚市鯉田 2517-201 弥永内科小児科医院 (内)(小) 0948-24-8680	飯塚市花瀬 87-1 児嶋病院 (内)(外)(脳) 0948-22-1498	飯塚市菰田東 2-3-30 下津眼科医院 (眼) 0948-22-2221	飯塚市南尾 400-1 宮嶋耳鼻咽喉科 (耳) 0948-28-3347	嘉麻市鴨生 22-5 いわみハートクリニック (内)(循内) 0948-42-0326
7月28日 (日)	飯塚市菰田西 1-6-24 あい内科・消化器科 クリニック(内)(消) 0948-22-0703	飯塚市鶴三緒 1547-10 柴田みえこ内科・神経内科 クリニック(内)(神) 0948-21-0011	飯塚市吉原町 10-6 青山外科医院 (外)(整) 0948-22-0212	飯塚市大分 1324-4 あおやぎ内科クリニック (内)(小) 0948-72-3230	嘉麻市下臼井 1082-115 大塚内科クリニック (内)(小) 0948-62-5757
8月4日 (日)	飯塚市綱分 756 広瀬医院 (内)(小) 0948-82-0027	飯塚市立岩 1049-11 新飯塚駅内科 (内)(リ)(糖内) 0948-26-2018	飯塚市菰田西 1-5-4 たかた皮ふ科医院 (皮) 0948-21-3345	嘉穂郡桂川町土師 2431-3 青柳医院 (内)(小)(外) 0948-65-0013	嘉麻市漆生 1603 金丸医院 (内) 0948-42-0035

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のホームページをご覧ください。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。



## 医療 あれこれ

### テーマ：ストレートネック(スマホ首)の予防・解消



飯塚市立病院  
リハビリテーション室

作業療法士  
みはし はるか  
三橋 悠郁

「ストレートネック(スマホ首)」という言葉は耳にしたことはありませんか。

この状態を放っておくと肩こり、首こり、頭痛、眼精疲労、めまい、不眠などさまざまな身体の不調を引き起こす可能性があるといわれています。

ストレートネックは近年急激に増えており、その原因の1つが「スマホ首」とも言われるように、スマートフォン(以下、スマホ)の普及にあると考えられています。というのも、スマホの操作姿勢がストレートネックを引き起こす要因となっているのです。正常な背骨は横から見るとS字のような形をしていて、頸椎は前弯しています。この前弯がなくなり頸椎が真っすぐになった状態をストレートネックといいます。

人の頭の重さは、成人の場合体重の1/10といわれており頸椎が正常な状態である場合、首にかかる負荷は4~6kg程度とされています。ところが、首を前に傾ける角度が大きくなるにつれて首にかかる負荷は増していきます。例えば、首を30度傾けた場合に首にかかる負荷は約18kgにまでなります。このような状態

が続くことで首の筋肉が緊張し、硬くなった筋肉によって頸椎が引っ張られ、徐々にストレートネックとなっていき前述したようなさまざまな身体の不調を引き起こします。

そこで、ストレートネックを予防・解消するために普段から気を付けて欲しいことがあります。1つ目は、スマホ操作時に正しい姿勢を保つことです。スマホの位置が下すぎると首を倒すことになり負担がかかるため、なるべく頭を真っすぐに起こしたままでスマホを目の高さに合わせるように意識しましょう。2つ目は、ストレッチです。首回りの筋肉が硬くならないよう普段から首や肩周りのストレッチや体操を行い、筋肉の柔軟性を保ちましょう。3つ目は、スマホを同じ姿勢で長時間使用しないことです。

今やスマホは現代人にとって欠かすことのできないアイテムとなっています。日頃から正しい姿勢やストレッチを意識して「スマホ首」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。