

健康だより

健康医療課

☎53-2101

各地域の保健センター

萩原 ☎52-1230

小坂 ☎62-3443

下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

休日診療所の利用について

下呂市では、市内の多くの医療機関が診療時間外となる休日における救急医療体制として、下呂市医師会、薬剤師会、下呂市が協力し「下呂市休日診療所」を運営しています。

休日診療所は、県立下呂温泉病院の救急外来が本来の救急医療に対応できるように、平成19年に開設。



日曜日や祝祭日、年末年始の午前9時から午後3時まで、下呂市医師会に所属する医師をはじめ薬剤師、看護師、事務員が一日ずつ交代で勤務し、入院や手術を必要としない急病患者（急な発熱やケガなどの症状）の診療を行っています。より高度な治療が必要な場合は2次救急病院（県立下呂温泉病院、市立金山病院など）を紹介し、適切な治療ができる体制をとっています。



利用者は市民をはじめ県外から観光で訪れた方など年間およそ千人、休日診療所は、私たちが安心して暮らす上で重要な存在となっています。

正しい休日診療所のご利用にご協力ください

●急病患者に限ります

休日診療所は急病患者のために設けられたものです。「平日は仕事（学校）が休めない」、「3カ月前から調子がよくない」、「普段通院でもらっている薬がほしい」などの理由での受診はご遠慮ください。このような患者が増えると本来の受け入れ対象である急病患者の受診の妨げになってしまいます。

日頃から健康に留意し、体の調子が良くないと感じた時は、かかりつけ医の診療時間内に受診するように心がけましょう。

●事前に電話をしてからお越しください

休日診療所を受診される場合は、必ず事前に電話をしてからお越しください。患者の症状を事前にお聞きすることに対応がスムーズになります。また、その症状によっては2次救急病院（県立下呂温泉病院、市立金山病院など）へ直接案内できることもあります。



下呂市立休日診療所

下呂市森801-10（下呂市民会館内）

☎24-1200

※事前に電話をしてからお越しください。（予約はできません）

診療科目 内科、小児科
（急病患者に限ります）

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳（ある場合）をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

11・12月の担当医

12月		11月	
31日（木）	大塚正議（大塚耳鼻咽喉科医院）	1日（日）	細江昭比古（市立中原診療所）
27日（日）	村瀬寛紀（村瀬眼科クリニック）	3日（火）	小池利幸（小池医院）
23日（木）	奥村昇司（おくむらクリニック）	8日（日）	藤岡均（藤岡医院）
20日（日）	阿部親司（阿部医院）	15日（日）	黒木尚之（黒木医院）
13日（日）	小林源博（はやし整形外科）	22日（日）	村瀬寛紀（村瀬眼科クリニック）
6日（日）	中田宗彦（中田医院）	23日（月）	近藤史郎（近藤医院）
		29日（日）	近藤史郎（近藤医院）

※電話予約は0123-531876



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送またはチャンネル下呂のデータ放送(12ch)でもご覧いただけます。

あなたの飲み方大丈夫？ アルコール関連問題 市民公開セミナーのご案内

高山断酒会は
結成から45周年
を迎えました。

そこで高山断酒
会結成45周年記
念大会として、

NPO法人岐阜
県断酒連合会主

管のアルコール関連問題市民公開セミ
ナーを高山市で開催します。

お酒は適量を楽しむ程度ならよい
のですが、適量を超えたり、毎日必ず



飲んでいると健康への影響が出てきま
す。意外と知らないアルコールのこと
正しく知って付き合いたしましょう。

日時：平成27年11月14日(土)13時20分
～15時30分(受付は13時から)
場所：高山市国府町

内容：断酒会会員による体験発表
・精神科医師による講演
「アルコール依存症の
治療を振り返って」

講師：各務原病院
院長 天野宏一先生

その他：申し込み不要

問合せ 飛騨保健所健康増進課
☎0577・33・1111(内線1)

休日エイズ相談・ HIV抗体検査実施のお知らせ

飛騨保健所では、毎月平日の第1・
第3木曜日にHIV(エイズ)等の
相談・検査を行っています。今
回、下記のとおり休日検査を実施し
ます。

検査は匿名・無料で行うことがで
き、結果は採血から約1時間30分後
に面接でお伝えします。検査は予約
制となりますので、ご希望の方は期
限までに電話でお申し込みください。
日時：平成27年12月6日(日)13時10分～
場所：飛騨保健所(高山市上岡本町
7-468 飛騨総合庁舎1階)

申込期限：平成27年12月4日(金)17時
まで(定員となり次第、
締め切りとなります)

申込・問合せ
飛騨保健所健康増進課
☎0577・33・1111(内線10)

**不適切な飲酒や、その飲
酒で引き起こされるさま
ざまな問題について、ちゃ
んと知ってください。**
「アルコール関連問題啓発週間」
11月10日～11月16日

頭痛、肩こり、首の痛み、手首の痛み
などは普段の生活の中でよく見られる症
状です。
これらの症状は様々な原因によって起
こってきますが、日ごろの姿勢が大きく
関係しているようです。

頭部は2kg程度(体重50kgの女性)の
重さがあり首を構成する頸椎の上に関節
を形成して乗っています。これらは骨と
骨をつなぐ靭帯や筋肉で支えられていま
す。頸椎は七個の骨が連なって組み立て
られており、上から五番目、六番目の頸
椎が作る関節は最も負荷がかかること
でそのために長年の間に変形することも
多い関節です。頭部の重心は、頸椎との
関節の少し前にあり、首の後ろの筋肉
の緊張によって前方に落ちることなく
つり合いが取れています。眼へなると

頭部が後ろよりも前に倒れやすいのは
このためです。

頸椎は前方に彎曲した配列(生理的
前弯)を持っているのが普通ですが、
この前弯は生まれた時には無く、生
後3か月、首が座るところから形成され
てきます。四足歩行動物と同じく頭部
を起す筋肉は発達しますが立位歩行
になると頭部を支える筋肉を必要以上
に発達させる必要はなくなると考えら
れます。

このような状況で現在の日常生活は
頸部に様々な影響を及ぼしています。毎
日の姿勢、動作で気付かないうちに首
の筋肉が鍛えられ、頸椎が変形してき
ても全く症状が出ない人もあれば、首
の筋肉の強化につながらず、頸椎に変
形がなくても症状が出る人もあります。

姿勢と肩こり

毎日の診療の中で症状のある患者に頸椎
画像検査を行うと、頸椎の変形や、前弯
の消失(ストレートネック)、後弯などの
所見が見られることが多いことは確かだ
です。しかし骨に変化があっても全く症状
のない人、骨に異常がなくても強い症状
を訴える人など様々です。共通している
のは頭、首、肩が作り出す姿勢が関係し
ているといえます。

起きているとき、首にとって最も負担の
少ない姿勢は体の横からみて、耳と肩が同
一垂直面にあるときです。この垂直面から
頭部が前に出れば出るほど(前屈)頭部を
支える筋肉は大きな仕事を必要があり
ます。同じ姿勢を続けると筋肉は緊張した
ままで、血液の流れが悪くなり、凝りを生
じ、腫れた筋肉が神経を圧迫し、痛みを生
ずるといふことになります。

さらに症状に影響を与える要因に上肢
の重さがあります。立位では、両側で3
kgほどの上肢が首や肩から筋肉でつりさ
げられており、これらの筋肉が仕事をす
ることが頸部に大きな影響を与えます。
うつむき姿勢での手作業、長時間のパソ
コン作業、スマホの操作など、これを取っ
てみても姿勢によっては症状を引き起す
ものばかりです。症状を少しでも軽くする
ためには、常に姿勢を振り返り正しい姿勢
を心がけること、長時間同じ姿勢を保つこ
となく、休憩を取ることで、ストレッチ、適
度の運動などが大切でしょう。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦
※金山病院では、医師・看護師の募集をし
ております。詳細につきましては、金山病
院事務課までお問い合わせください。