

休日当番医・日曜当番医・休日歯科診療

休日 当番医

12月7日(日)	たかはしクリニック	9時~12時	平上荒川	46-1231
	山口医院	14時~17時	平作町	24-1811
	白井外科胃腸科医院	8時30分~12時	平下平窪	25-3788
	須田医院		小島町	27-6060
	村岡産婦人科医院		小名浜岡小名	92-4578
呉羽総合病院	9時~17時	錦町	63-2181	
ときわ会常磐病院		常磐上湯長谷町	43-4175	
14日(日)	たかはしクリニック	9時~12時	平上荒川	46-1231
	山口医院	14時~17時	平作町	24-1811
	白井外科胃腸科医院	8時30分~12時	平下平窪	25-3788
	須田医院		小島町	27-6060
	志賀整形外科・外科		平字鍛冶町	23-5050
泉中央クリニック	9時~12時	泉町滝尻	56-6677	
こうじま慈愛病院	9時~17時	錦町	63-5141	
いわき湯本病院		常磐湯本町	42-3188	
21日(日)	たかはしクリニック	9時~12時	平上荒川	46-1231
	山口医院	14時~17時	平作町	24-1811
	坂本整形外科医院	8時30分~12時	平豊間	38-2830
	白井外科胃腸科医院		平下平窪	25-3788
	須田医院		小島町	27-6060
かしまレディースクリニック	9時~17時	鹿島町船戸	58-8577	
なごそ病院		勿来町	65-7755	
かたよせクリニック産科婦人科		常磐西郷町	42-4135	
23日(火)	須田医院	8時30分~12時	小島町	27-6060
	長谷川整形外科医院	8時30分~11時30分	平字五色町	25-5691
	後田内科クリニック	9時~17時	小名浜橋本	92-1222
	ゆうクリニック		植田町	63-1611
	根本内科胃腸科医院		常磐湯本町	43-4100
山口医院	9時~12時	平作町	24-1811	
白井外科胃腸科医院	14時~17時	平下平窪	25-3788	
須田医院	8時30分~12時	小島町	27-6060	
28日(日)	いづかクリニック	9時~17時	小名浜中町	52-2225
	榎田病院		植田町	63-3202
	比佐医院		常磐湯本町	43-2313
	白井外科胃腸科医院	8時30分~12時	平下平窪	25-3788
	須田医院		小島町	27-6060
30日(火)	かしま病院	9時~17時	鹿島町下蔵持	58-8010
	こうじま慈愛病院		錦町	63-5141
	すげがわ内科クリニック		植田町	77-0710
	石井脳神経外科眼科病院	9時~17時	小名浜林城	58-3121
	なごそ病院		勿来町	65-7755
よこぎ内科胃腸科クリニック		勿来町	65-1111	
はたの眼科		常磐関船町	42-2040	
1月1日(木)	小名浜生協病院	9時~17時	小名浜岡小名	53-4374
	矢吹病院		佐糠町	63-1818
	松崎内科		植田町	63-3358
	かとう内科クリニック		常磐西郷町	72-0072
	中村病院		小名浜大原	53-3141
2日(金)	呉羽総合病院	9時~17時	錦町	63-2181
	こうじま慈愛病院		錦町	63-5141
	さかもと内科胃腸科クリニック		常磐関船町	72-2022
	ニュータウン腎・内科クリニック	9時~12時	中央台高久	46-0606
	磐城中央病院附属診療所		小名浜南ヶ塚町	53-3511
3日(土)	榎田病院	9時~17時	植田町	63-3202
	さいとう内科クリニック		佐糠町	77-1001
	吉成内科		常磐上湯長谷町	42-2220
	たかはしクリニック	9時~12時	平上荒川	46-1231
	山口医院	14時~17時	平作町	24-1811
4日(日)	白井外科胃腸科医院	8時30分~12時	平下平窪	25-3788
	須田医院		小島町	27-6060
	かしま病院		鹿島町下蔵持	58-8010
	こうじま慈愛病院	9時~17時	錦町	63-5141
	ときわ会常磐病院		常磐上湯長谷町	43-4175

県子ども救急電話相談 ☎024-521-3790または#8000 (プッシュ回線・携帯電話) 毎日 19時~翌朝8時

日曜 小児専門当番医 9時~12時

12月	7日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
	14日	こんない子供クリニック	小名浜岡小名	73-8815
	21日	森のこどもクリニック	植田町	38-7227
1月	28日	相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
	11日	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
	18日	若松医院	平字大町	22-3838
	25日	福田小児科医院	平下荒川	22-4272

休日 泌尿器科当番医 9時~15時

ときわ会常磐病院 (常磐上湯長谷町) ☎43-4175

12月	7日、14日、21日、23日、28日、30日・31日
1月	1日・2日・3日・4日、11日・12日、18日、25日

日曜 精神科当番医 10時~16時

新田目病院 (平上荒川) ☎28-1222

12月	7日、14日、21日、28日
1月	4日、11日、18日、25日

日曜 眼科当番医

中央台たなか眼科 (中央台高久) 9時~14時 ☎29-1722

12月	7日、14日、21日、28日
1月	4日、11日、18日、25日

休日 歯科診療 9時~12時 13時~16時

休日救急歯科診療所 (受付終了時間15時30分) (総合保健福祉センター内) ☎27-8620

12月	7日、14日、21日、23日、28日、31日
1月	1日・2日・3日・4日、11日・12日、18日、25日

※このほかにも休日に診療している医療機関がありますので、あらかじめかかりつけの医療機関などで確かめてください。
※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関、または消防署 (☎23-0119) へお問い合わせください。市ホームページでも公開していますのでご覧ください。

休日夜間急病診療所 (総合磐城共立病院内) ☎27-1208
平日: 20時~24時 土曜日: 20時~翌朝7時
日曜日: 13時~24時 祝日: 9時~24時
※年末年始の診療時間は10ページをご覧ください。

●かかりつけ医をさがす

●かかりつけ医をさがす

●救急車は適正に利用

かかりつけ医の紹介・相談やこれまでの掲載内容は、医師会事務局へ (ホームページURL <http://www.iwaki.or.jp>)

市民の健康教室



提供・問い合わせ (社)いわき市医師会 ☎27-7155

冬場に多い循環器疾患

寒さが日に日に厳しくなってきました。今回は、寒さと循環器疾患についてのお話です。

わが国の死亡原因の第一位はがん、二位は心疾患、三位が脳血管疾患と肺炎です。このうち、心疾患と脳血管疾患は、血管の異常と関連した循環器の病気です。狭心症や心筋梗塞、大動脈瘤、脳卒中などが含まれます。高齢者に多い病気です。

循環器疾患は冬場、特に十二月から二月にかけて多くみられます。寒さで血圧が高めになり、血管系の異常を来しやすくなるためです。特に、暖かい部屋から寒い屋外に移動するときなどに、急な温度変化で、血管が収縮して血圧が上がりやすくなります。心臓の血管が過剰に収縮すると、心筋梗塞を発症することもあります。血圧の急激な変動

が、特によくありません。不整脈や心不全も冬場に多い傾向があります。寒い時期には、動脈硬化の原因となるコレステロール値が高いという研究結果もあります。

対策としては、寒さで血圧が上がるのを防ぐことが大切です。具体的には、室内と外気の温度差を少なくする。外出時は、防寒着、マフラー、帽子、手袋などで寒さを調節する、などです。

また、入浴にも注意が必要です。血圧が高いときは入浴を控える。入浴前に、脱衣所や浴室をあらかじめ暖めておく。熱いお湯は心臓に負担がかかり血圧も上がりますから、ぬるめのお湯に入り、長湯はしないようにしましょう。高齢者や心臓病の方が入浴する場合は、念のため、家族が時々声を掛けると良いでしょう。

心臓血管外科医療録⑨

8・大動脈解離 (解離性大動脈瘤) その2

A型大動脈解離は、心臓から大動脈が出てすぐの上行大動脈に解離が生じた場合を言います。

上行大動脈の解離は、心臓方向に進めば心臓を栄養する冠動脈、末梢に進めば頭へ行く頸動脈を巻き込む可能性があります。いざいざにしても重篤な循環障害、脳障害を生じる可能性があります。意識障害のため救命セリターに搬送された方が、脳の直接的な問題ではなく大動脈解離が原因であることは、珍しくありません。大動脈は、全ての臓器への血流を担う本管ですので、いろいろな症状で

発症することがあります。発症形態は、おおむね何の予兆もなく突然発症します。今までに経験したことはない、胸から背中にかけての激痛を訴えることが多いです。しかし、その一方全く症状がなく、偶然に胸部レントゲンやCT、腹部超音波検査等で発見されることもあります。

いずれにせよ厄介な病気ですが、高血圧、糖尿病、喫煙が原因となりますので、健康管理と、六十歳を過ぎたら一年に一回はCTを行います。

心臓血管外科が扱う病気

けんこうQ&A 精神科⑨

睡眠覚醒障害

Q 睡眠薬を飲まずに不眠症を治す方法を教えてください。

A 睡眠時間には個人差があり、睡眠時間が短くても、次の日の活動に支障がなければ、さほど気にする必要はありません。不眠を生じさせる精神疾患、例えば不安障害、うつ病、双極性障害、身体疾患 (痛み、痒みを含む) があれば、その診断と治療が必要です。

アルコール摂取は、睡眠効率 (就寝時間に占める入眠時間の割合) や睡眠の質を低下させるので逆効果と

され、さらに薬とアルコールの併用は危険です。専門医が処方すれば睡眠薬はお酒より安全です。不眠症のタイプにあった治療法の選択が必要です。専門医へご相談ください。

非薬物療法が奏功するものに、朝方もしくは夕方方に光を浴びる高照度光療法が有効な睡眠覚醒リズム障害があり、日光浴と運動の継続が奏功する例もあります。

カフェイン飲料の摂取制限、就寝前の入浴が睡眠薬減量・中止に寄与することもあります。不眠症への認知療法も用いられます。