

休日当番医・日曜当番医・休日歯科診療

休日 当番医

日	時間	診療機関	住所	電話番号
6月1日(日)	9時~12時 14時~17時	たかはしクリニック	平上荒川	46-1231
		山口医院	平作町	24-1811
	8時30分~12時	山内クリニック	平谷川瀬	25-8181
		白井外科胃腸科医院	平下平窪	25-3788
		須田医院	小島町	27-6060
8月8日(日)	9時~12時 14時~17時	たかはしクリニック	平上荒川	46-1231
		山口医院	平作町	24-1811
	8時30分~12時	白井外科胃腸科医院	平下平窪	25-3788
		須田医院	小島町	27-6060
		中村病院	小名浜大原	53-3141
15日(日)	9時~12時 14時~17時	たかはしクリニック	平上荒川	46-1231
		山口医院	平作町	24-1811
	8時30分~12時	白井外科胃腸科医院	平下平窪	25-3788
		須田医院	小島町	27-6060
		長谷川整形外科医院	平字五色町	25-5691
22日(日)	9時~12時 14時~17時	たかはしクリニック	平上荒川	46-1231
		山口医院	平作町	24-1811
	8時30分~12時	白井外科胃腸科医院	平下平窪	25-3788
		須田医院	小島町	27-6060
		磐城中央病院附属診療所	小名浜南君ヶ塚町	53-3511
29日(日)	9時~12時 14時~17時	たかはしクリニック	平上荒川	46-1231
		山口医院	平作町	24-1811
	8時30分~12時	坂本整形外科医院	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
7月6日(日)	9時~12時 14時~17時	たかはしクリニック	平上荒川	46-1231
		山口医院	平作町	24-1811
	8時30分~12時	白井外科胃腸科医院	平下平窪	25-3788
		須田医院	小島町	27-6060
		かしむら婦人科クリニック	泉玉露	56-2289
13日(日)	9時~12時 14時~17時	たかはしクリニック	平上荒川	46-1231
		山口医院	平作町	24-1811
	8時30分~12時	白井外科胃腸科医院	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

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

6月	1日	森のこどもクリニック	植田町	38-7227
	8日	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
	15日	むらまつ小児科	常磐開船町	72-0707
	22日	こどもクリニックすずき	泉町	56-6336
	29日	渡辺クリニック	平字南町	25-1170
7月	6日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
	13日	こんない子供クリニック	小名浜小名	73-8815
	20日	ながい小児科	平上荒川	28-2535

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

6月	1日、8日、15日、22日、29日
7月	6日、13日、20日、27日

日曜 精神科当番医 10時~16時

新田目病院(平上荒川) ☎28-1222

6月	1日、8日、15日、22日、29日
7月	6日、13日、20日、27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

6月	1日、8日、15日、22日、29日
7月	6日、13日、20日、27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

6月	1日、8日、15日、22日、29日
7月	6日、13日、20日、27日

※このほかにも休日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

●かかりつけ医をさがす

●「なんびく」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>)

その原因は、悪いランニング・フォーム、足に合わないシューズ、硬い路面での走り込みやトレーニング、筋力不足などによって起こる筋肉付着部の炎症によると考えられています。

治療を行う場合もあります。当傷病は「素人病」という風潮もあり、指導者があるような概念をもっている、症状を隠す選手がいるために、症状の悪化を来し、疲労骨折を招くこともあるため、早期に病院を受診し、適切に対処することが必要です。

基本的には身体を動かすほどの運動においても、激しい運動をした際に起こり得るものですが、陸上競技、特に長距離選手に多く発症します。

治療の基本は休養、関節可動域改善、ストレッチ、筋力強化ですが、まず原因の解明改善が必要で、主にアスレチック・リハビリテーションを行います。症状が比較的軽度の場合は、走りながら治療を行う場合もあります。

シンスプリントは、下腿内側の脛骨中央より末梢に痛みが発生する過労性炎症性疾患です。激しい痛みではなく、重く鈍い痛みが特徴であり、日常的には支障はなくても十分なスポーツ活動は困難となります。

治療の基本は休養、関節可動域改善、ストレッチ、筋力強化ですが、まず原因の解明改善が必要で、主にアスレチック・リハビリテーションを行います。症状が比較的軽度の場合は、走りながら治療を行う場合もあります。

シンスプリント(脛骨過労性骨膜炎)

シンスプリントは、下腿内側の脛骨中央より末梢に痛みが発生する過労性炎症性疾患です。激しい痛みではなく、重く鈍い痛みが特徴であり、日常的には支障はなくても十分なスポーツ活動は困難となります。

市民の **健康教室**



提供・問い合わせ (社)いわき市医師会 ☎27-7155

心臓血管外科医療録③

心臓には四つの弁がありますが、その各々の弁が硬くなり開かなくなってしまう狭窄症と、血液が逆流してしまいう閉鎖不全があります。聴診や心臓超音波検査で診断が可能です。病状が進行すると心臓が大きくなり、息切れや動悸が自覚されるようになります。ひどくなると下肢のむくみが出現し、平らに寝る事ができなくなる事もあります。全身に血を送っている心臓の効率が悪くなることで、送りきれない血液が肺や全身にたまってしまい苦しくなってしまいます。

術しない場合が多かったのですが、現在は症状が無くとも弁膜症の程度が一定以上であれば手術適応となります。

心臓弁膜症といわれたら、症状がない、もしくは軽度でも循環器内科で精密検査を受ける事が重要です。症状が出る前の手術の方が、圧倒的に軽く安全に行えます。

当初は一つの弁が悪かったのが、放置する事で複数の弁に問題を生じる事も少なくありませんし、何より不整脈を生じ、脳梗塞の原因になることも見逃せません。

脳梗塞予防も含めて、心臓弁膜症も、早期発見、早期治療が第一なのです！

心臓血管外科が扱う病気

けんこうQ&A 精神科③

うつ病とは？
うつ病とは、気分落ち込み、悲哀感、意欲・興味の低下、イライラ感、不安、自責感、楽しめない感じに加え、食欲低下、体重減少、不眠、体の痛みなどの身体症状も見られます。

脳内のセロトニン、ノルアドレナリンの働きのアンバランスが原因です。

男性では仕事上の問題、女性は家庭内力動のストレスが誘因となりやすく、出産後・更年期は好発時期です。

完壁主義、几帳面、融通が利かないなどの性格の人に生じやすいといわれます。重症化すると自殺に至ることがあるので要注意です。

一般に休養で回復しますが、抗うつ薬が治療に用いられます。不眠に続いて発症することが多いので、睡眠状態のチェックは重要です。

新型うつ病とは？
会社では悪化しても、休暇中は元氣、物事を他人のせいにする、気分浮き沈みが激しいなど、若者に見られやすい一群のパターンを指します。

休日当番医など