

休日当番医・日曜当番医・休日歯科診療

休日 当番医

※症状によっては、専門外となる場合もありますので、不明な場合は、担当医療機関にお問い合わせください。

10月4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	平字作町	24-1811
	白井外科胃腸科医院	8時30分~12時	平下平窪	25-3788
	志賀整形外科・外科	9時~12時	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
11日(日)	榎田病院	9時~17時	植田町	63-3202
	ときわ会常磐病院		常磐上湯長谷町	43-4175
	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
	長谷川整形外科医院	8時30分~11時30分	平字五色町	25-5691
12日(月)	磐城中央病院附属診療所	9時~17時	小名浜南君ヶ塚町	53-3511
	こうじま慈愛病院		錦町	63-5141
	いわき湯本病院		常磐湯本町	42-3188
	須田医院	8時30分~12時	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
18日(日)	佐藤マタニティークリニック	9時~17時	勿来町	65-6900
	根本内科胃腸科医院		常磐湯本町	43-4100
	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	平字作町	24-1811
	白井外科胃腸科医院	8時30分~12時	平下平窪	25-3788
25日(日)	須田医院		小島町	27-6060
	石井脳神経外科眼科医院	9時~17時	小名浜林城	58-3121
	呉羽総合病院		錦町	63-2181
	比佐医院		常磐湯本町	43-2313
	たかはしクリニック	9時~12時	平上荒川	46-1231
11月1日(日)	坂本整形外科医院	14時~17時	平豊間	38-2830
	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
	なこそ病院	9時~17時	勿来町	65-7755
3日(火)	かとう内科クリニック		常磐西郷町	72-0072
	山口医院	9時~12時	平字作町	24-1811
	白井外科胃腸科医院	8時30分~12時	平下平窪	25-3788
	志賀整形外科・外科	9時~12時	平字鍛冶町	23-5050
	みずたに耳鼻咽喉科医院		小名浜愛宕町	73-1187
8日(日)	榎田病院	9時~17時	植田町	63-3202
	ときわ会常磐病院		常磐上湯長谷町	43-4175
	須田医院	8時30分~12時	小島町	27-6060
	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
	長谷川整形外科医院	8時30分~11時30分	平字五色町	25-5691
15日(日)	いづかクリニック	9時~17時	小名浜中町	52-2225
	森のこどもクリニック		植田町	38-7227
	いわき草木台総合クリニック		草木台	28-1145
	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	平字作町	24-1811
15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
	中村病院		小名浜大原	53-3141
	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
15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	平字作町	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
	磐城中央病院附属診療所	9時~17時	小名浜南君ヶ塚町	53-3511
15日(日)	呉羽総合病院		錦町	63-2181
	さかもと内科胃腸科クリニック		常磐関船町	72-2022

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

10月	4日 渡辺クリニック	平字南町	25-1170
	11日 こんない子供クリニック	小名浜小名	73-8815
	18日 相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
11月	25日 しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
	1日 こどもクリニックすずき	泉町	56-6336
	8日 しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
	15日 若松医院	平字大町	22-3838
	22日 渡辺クリニック	平字南町	25-1170
29日 相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551	

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

10月	4日、11日・12日、18日、25日
11月	1日、3日、8日、15日、22日・23日、29日

日曜 精神科当番医 10時~16時

新田目病院 (平上荒川) ☎28-1222

10月	4日、11日、18日、25日
11月	1日、8日、15日、22日、29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

10月	4日、11日、18日、25日
11月	1日、8日、15日、22日、29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

10月	4日、11日・12日、18日、25日
11月	1日、3日、8日、15日、22日・23日、29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

●かかりつけ医をもぎまごしよう

●「コンビニ」診察せよめまごしよう

●救急車は適正に利用しよう

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

下肢の動脈硬化

高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病や喫煙は、動脈を傷つけます。傷ついた所には悪玉コレステロールが集まり、プラークという隆起を作ります。軟らかいプラークは壊れると塊となり、血管をふさぎ、心筋梗塞や脳梗塞の原因となります。時間がたつたプラークにはカルシウムがたまり、動脈硬化となります。

動脈硬化が進み狭窄ができると、足先の冷えやしびれが出ます。次に、歩行で痛み、休息で治る症状となります。さらに進むと、休んでいても痛むようになり、皮膚も紫色になります。血流が途絶える、組織が死んで足の切断が必要になることもあります。軽いうちに気付いて、治療することが大事です。

診断の第一歩は、足の動脈に触れることです。次に、手足の血圧を測ることで、動脈の硬さや閉塞を診る検査があります。閉塞が疑わしいときは、CT検査やMRI検査が有用です。そして、最終的な診断は血管造影検査です。

治療は、薬を使うこともありませんが、効果は軽いものに限られます。血管造影では、狭い所を風船や金属の網目の筒(ステント)で広げることが出来ます。バイパスの手術がなされることもあります。この病気になるらないために大切なのは、原因となる生活習慣病の予防と適切な治療、そして喫煙をしないことです。

日頃から、健康的な食生活と適度な運動を生活に取り入れましょう。

外科医療録 ⑦

鼠径ヘルニアは、よく脱腸と呼ばれる近隣の緩んだ筋膜の間から、腹膜や腸の一部が皮下に出て膨らんだ状態をいいます。子供の病気と思われがちですが、成人に発症することの方が多い病気です。

立ち上がったたり、重い物を持ち上げたり、腹に力が加わったときに鼠径部が膨らみます。指で押して元に戻すうちは良いのですが、症状を繰り返すうちに、違和感や痛みを感じるようになります。膨らみを押しても元に戻らず、強い痛みが出るようになることを、ヘルニアの嵌頓と呼びます。放置すると、脱出した腸が腐って、命に関わることとなります。鼠径ヘルニアは、薬や圧迫帯では治らず、手術が必要です。もともと

弱くなった人の組織は縫っても切れやすく、再発したり、術後の痛みが続いたりするので、今は、人工の膜で弱った部分を補強する方法が主流です。

成人の鼠径ヘルニアは、加齢による筋肉や筋膜の衰えが主な原因であるため、予防は困難です。腹に力を入れることで起こりやすくなるので、力仕事や立ち仕事をする方は注意が必要です。

また、便秘や肥満も症状悪化の原因となるので、日常生活にも注意が必要です。

脱腸は、恥ずかしい病気というイメージもあり、受診されない方もいますが、鼠径ヘルニアは一般的な病気ですので、症状があるときは早めの受診をお勧めします。

けんこうQ&A 整形外科⑦

Q ココモと運動器

最近、メタボやロコモという言葉が聞かれますが、何ですか?

A 内臓脂肪型肥満に、高血圧や糖尿病を合併した病態のメタボ(メタボリックシンドローム、代謝症候群)が、この十数年で広く認知されるようになりました。

Q ココモとは、ロコモティブシンドロームの略称で、和名は運動器症候群といえます。人体は、呼吸器(肺や気管)、循環器(心臓や血管)、消化器(胃や腸)など、役割が分かれています。人が体を動かすために使う筋肉、骨、軟骨、関節を運動器といえます。

Q 器といえます。この運動器に障害が起きて、歩行や日常生活に支障を来す病態がロコモです。

A 移動機能が低下するため、活動性が低下し、社会参加が制限され、やがては要介護、さらに寝たきりと進んでいきます。

Q 普段から気を付けることはありますか?

A メタボも、ロコモも、食事などの生活習慣を改善し、適度な運動をするなどの努力次第で、予防や改善が可能です。

さあ、あなたの健康寿命を延ばしましょう。

鼠径ヘルニア