

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、専門外となる場合がありますので、不明な場合は、担当医療機関にお問い合わせください。

9月6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
	やまぐち整形外科		鹿島町走熊	29-7000
13日(日)	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
	たかはしクリニック	9時~12時	平上荒川	46-1231
	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
20日(日)	磐城中央病院附属診療所		小名浜南君ヶ塚町	53-3511
	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
	山口医院	9時~12時	平字作町	24-1811
	相田整形外科	14時~17時	平中平窪	35-0808
21日(月)	白井外科胃腸科医院	9時~12時	平下平窪	25-3788
	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
	中村病院		小名浜大原	53-3141
	榎田病院	9時~17時	植田町	63-3202
22日(火)	タカハシ皮フ科クリニック		常磐関船町	72-1272
	須田医院	8時30分~12時	小島町	27-6060
	石井脳神経外科眼科病院		小名浜林城	58-3121
	松崎内科	9時~17時	植田町	63-3358
	はたの眼科		常磐関船町	42-2040
23日(水)	長谷川整形外科医院	8時30分~11時30分	平字五色町	25-5691
	かしま病院		鹿島町下蔵持	58-8010
	よこぎ内科胃腸科クリニック	9時~17時	勿来町	65-1111
	そえだ医院		常磐湯本町	68-6155
	吉田整形外科医院	9時~12時	平字研町	22-6030
27日(日)	小名浜生協病院	14時~17時	小名浜岡小名	53-4374
	すけがわ内科クリニック	9時~17時	植田町	77-0710
	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
	坂本整形外科医院	14時~17時	平豊間	38-2830
10月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
	村岡産婦人科医院		小名浜岡小名	92-4578
	なこそ病院	9時~17時	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
11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		泉町滝尻	56-6677
12日(月)	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

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

9月	6日	福田小児科医院	平下荒川	22-4272
	13日	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707
	27日	若松医院	平字大町	22-3838
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	小名浜岡小名	73-8815
	18日	相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
	25日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505

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

9月	6日、13日、20日・21日・22日・23日、27日
10月	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

9月	6日、13日、20日、27日
10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

9月	6日、13日、20日、27日
10月	4日、11日、18日、25日

休日 歯科診療 9時~12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

9月	6日、13日、20日・21日・22日・23日、27日
10月	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

●かかりつけ医をもぎまごしよう

●「ハゲ」髪診察せよまごまごしよう

●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>)

食生活が欧米化した今日、わが国でもNASHは急激に増加しています。非アルコール性の脂肪肝のうち約一割を占めるとされ、成人の1パーセントぐらいがNASHになっていると推定されています。NASHは、メタボリック症候群に合併することが多く、メタボリック症候群の肝臓版ともいわれています。

従来、脂肪肝は、食事や運動によって元に戻る、予後が良好でありふれた疾患であると考えられていました。しかし、最近、お酒を飲まないのに肝硬変や肝がんへと進行する、怖い脂肪肝があることが分かってきました。それは、非アルコール性脂肪肝炎、略語でNASH (ナッシュ) と呼ばれ、新しい生活習慣病として現在注目されています。

非アルコール性脂肪肝炎 (NASH)

NASHの多くは無症状で、健診などでの血液検査や腹部エコー検査が、診断のきっかけになる場合がほとんどです。中年以降の方で、肥満や糖尿病を有する脂肪肝の方は、NASHになる可能性が特に高いので、医師の診察や検査をきちんと定期的に行う必要があります。

NASHの予防や治療は、通常の脂肪肝と同様に、食事療法や運動療法で体重を減らすことが基本になります。食事は、低カロリー、高タンパク食にします。運動は、ウォーキングなどの有酸素運動を定期的に行います。糖尿病や高血圧の方は、医師の指導をきちんと受けてから運動を始めることが大切です。

外科医療録 ⑥

胆石とは、胆のうや胆管に石のできる病気です。胆のうは、肝臓の下にある袋状の臓器で、肝臓で作られた消化液 (胆汁) をためています。食物が胃から十二指腸に入る刺激で胆のうが収縮し、ためていた胆汁を胆管から十二指腸に押し出し、食物の消化に関わります。胆汁の成分が固まると胆石となりますが、習慣的な食事の内容に影響されることもあります。

胆石症の手術

胆のう摘出術は、腹腔鏡で行うことがほとんどです。お腹に数ミリメートル (2センチメートル) ほどの孔を1~4カ所設け、腹腔鏡という内視鏡で、おなかの中をのぞきながら行います。開腹手術に比べて、創傷が小さく痛みが少なく、身体への負担が少ないとされています。

けんこうQ&A 整形外科⑥

「肩凝り」の原因は何ですか? 人間の頭の重さは体重の約10パーセントなので、体重五十キログラムの人では、頭は約五キログラムで、スイカやボウリングの球と同じぐらいの重さなのです。

作時はもちろんですが、車の運転中や椅子に座ってパソコンを見ている時にも、実は常にこの筋肉を緊張させています。この筋肉の緊張が過度に続くことが肩凝りの主因です。女性が男性に比し首が細長いことや、加齢により背が丸くなること、精神的ストレスも悪化の要因です。また、脳の病気や高血圧症、頸椎病変でも肩凝りが生じることがあり、気を付けなければなりません。肩凝りが続く場合には、専門医を受診しましょう。

市民の健康教室



提供・問い合わせ (社)いわき市医師会 ☎27-7155