

休日当番医など (8月1日～9月15日)

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、当番医療機関にお問い合わせください。

8月7日(日)	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	平鍛冶町	23-5050
	ふかや耳鼻咽喉科	9時～17時	小名浜住吉	58-1187
	なこそ病院		勿来町	65-7755
11日(木)	比佐医院	9時～17時	常磐湯本町	43-2313
	やまぐち整形外科		鹿島町走熊	29-7000
	小松医院		遠野町	89-2041
14日(日)	ときわ会常磐病院	9時～17時	常磐上湯長谷町	43-4175
	村岡産婦人科医院		小名浜岡小名	92-4578
	榎田病院		植田町	63-3202
21日(日)	いわき湯本病院	9時～17時	常磐湯本町	42-3188
	山口医院		平作町	24-1811
	かしま病院		鹿島町下蔵持	58-8010
28日(日)	こうじま慈愛病院	9時～17時	錦町	63-5141
	かとう内科クリニック		常磐西郷町	72-0072
	遠藤クリニック		平尼子町	35-3533
9月4日(日)	磐城中央クリニック	9時～17時	小名浜南富岡	53-3511
	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
11日(日)	島田眼科医院	9時～12時	平菱川町	22-1677
	山口医院		平作町	24-1811
	石井脳神経外科眼科病院		小名浜林城	58-3121
9月11日(日)	矢吹病院	9時～17時	佐糠町	63-1818
	吉成内科		常磐上湯長谷町	42-2220
	たかはしクリニック		平上荒川	46-1231
9月11日(日)	泉中央クリニック	9時～17時	泉町滝尻	56-6677
	呉羽総合病院		錦町	63-2181
	いわき湯本病院		常磐湯本町	42-3188

日曜 小児専門当番医 9時～12時

8月	7日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
	14日	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
	21日	森のこどもクリニック	植田町	38-7227
	28日	渡辺クリニック	平南町	25-1170
9月	4日	こどもクリニックすずき	泉町	56-6336
	11日	若松医院	平大町	22-3838

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

※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 診療協力医 ※休日当番医の場合は、左表に記載しています。

【内科・外科】	山口医院 (平作町)	9時～17時	☎24-1811
8月7日			

たかはしクリニック (平上荒川)	9時～17時	☎46-1231
8月7日、21日、28日	9月4日	

白井外科胃腸科医院 (平下平窪)	8時30分～12時	☎25-3788
8月11日、21日、28日	9月4日、11日	

須田医院 (小島町)	8時30分～12時	☎27-6060
8月11日、21日、28日	9月11日	

坂本整形外科医院 (平豊間)	9時～17時	☎38-2830
8月28日		

志賀整形外科・外科 (平鍛冶町)	9時～12時	☎23-5050
9月4日		

【泌尿器科】	ときわ会常磐病院 (常磐上湯長谷町)	9時～15時	☎43-4175
8月7日、14日・15日・16日、21日、28日	9月4日、11日		

【精神科】	新田目病院 (平上荒川)	10時～16時	☎28-1222
8月7日、21日、28日	9月4日、11日		

【眼科】	中央台たなか眼科 (中央台高久)	9時～14時	☎29-1722
8月7日、21日、28日	9月4日、11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。

休日救急歯科診療所	(総合保健福祉センター内) ☎27-8620
日曜日、祝日、8月15日・16日：9時～12時、13時～16時 (受付終了時間15時30分)	

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 8月13日：9時～翌朝7時 祝日、8月14日・15日：9時～24時	

●かかりつけ医を持ちましよう

●「119」緊急ダイヤルをましよう

●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 (一社)いわき市医師会 ☎27-7155

熱中症

いよいよ夏本番になってきました。今回は、暑い夏に多い、熱中症の話です。

熱中症は「環境」と「からだ」の条件によって起こります。「環境」は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどです。「からだ」は、激しい作業や運動によって体が熱くなる、暑い環境に体がうまく対応できないなどがあります。

「環境」の条件をまとめたものとして、暑さ指数というものがあります。暑さ指数が二十八度を超えると、熱中症が増えることが知られています。屋内でも熱中症になることがありますので、部屋は涼しくし、半袖のシャツや短パンなど、皮膚の露出が多いものを着て過ごすようにしましょう。屋外では、日傘や帽子を使って熱から

身を守ったり、冷却シートやネッククーラーで首の周りなどを冷やしたりするのも効果的です。水分補給も必要で、水一リットル当たり二グラムの食塩(ティースプーン半分程度)と、角砂糖数個分の糖分を入れたものを小まめに摂取すると、水分と塩分、糖分を程よく補給できます。お酒などアルコール類はかえって尿の排出が多くなるので、飲酒した日は水分を多く取るようにしましょう。もし、目まいや立ちくらみ、筋肉痛など、熱中症かなと思ったときには、涼しい場所へ移動して、体を冷やすようにしましょう。水分・塩分補給を行います。意識がはっきりしない場合や、水分が十分に取れない、体を動かせない場合には、すぐに医療機関を受診するようにしましょう。

消化器内科医療録⑤

大腸がん

国立がんセンターによると、二〇一五年の大腸がんの発生予測数は十三万人を超え、胃がん、肺がんを抜いて一番目に多くなっています。死亡者数は肺がんが最も多く、大腸がんは二番目です。

大腸がんを発見するには、どのような方法があるのでしょうか。主に便潜血検査と大腸内視鏡検査があります。大腸がんは、成長すると崩れやすくなり、出血します。初めのうちはごくわずかで、目に見えませんが、これが潜血検査で、この潜血を調べるのが大腸内視鏡検査です。

けんこうQ&A

Q 増悪因子を回避したり、生活習慣を改善したりすることが重要です。

A 脂質分解産物などが挙げられます。乾燥、髪の毛などの接触、擦れ、皮膚炎(増悪因子)として、ストレス、紫外線、種々の皮膚への刺激(化粧、脂質の出口である毛穴部分の角化(硬くなること)により、皮脂が毛穴に詰まった状態になることが、ニキビが起る原因です。その結果、毛穴の中でアクネ菌などが繁殖して炎症を起こすのです。悪化の要因(増悪因子)として、ストレス、紫外線、種々の皮膚への刺激(化粧、乾燥、髪の毛などの接触、擦れ、皮膚炎)

皮膚科⑤

Q 皮膚科はなぜ診しにくいのでしょうか?

A 皮膚科は、皮膚の病気や皮膚のトラブルを診る科です。皮膚科は、皮膚の病気や皮膚のトラブルを診る科です。皮膚科は、皮膚の病気や皮膚のトラブルを診る科です。

皮膚科は、皮膚の病気や皮膚のトラブルを診る科です。皮膚科は、皮膚の病気や皮膚のトラブルを診る科です。皮膚科は、皮膚の病気や皮膚のトラブルを診る科です。