

休日当番医など (11月1日～12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。

11月3日(木)	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
	志賀整形外科・外科		平 鍛 治 町	23-5050
	洋向台クリニック		洋 向 台	55-5150
	すけがわ内科クリニック	9時～17時	植 田 町	77-0710
6日(日)	ときわ会常磐病院		常磐上湯長谷町	43-4175
	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
	門屋整形・内科	9時～17時	小名浜鳥居北	54-4047
13日(日)	矢吹病院		佐 糠 町	63-1818
	春山医院		常磐下湯長谷町	44-4011
	新田目病院	10時～16時	平 上 荒 川	28-1222
	たかはしクリニック		平 上 荒 川	46-1231
20日(日)	中村病院	9時～17時	小名浜大原	53-3141
	櫛田病院		植 田 町	63-3202
	いわき湯本病院		常 磐 湯 本 町	42-3188
	山口医院		平 作 町	24-1811
23日(水)	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
	箱崎医院		常 磐 関 船 町	42-3131
	須田医院	8時30分～12時	小 島 町	27-6060
27日(日)	長谷川整形外科医院	9時～12時	平 五 色 町	25-5691
	小名浜生協病院		小名浜岡小名	53-4374
	花田内科クリニック	9時～17時	錦 町	62-5000
	いわき草木台総合クリニック		草 木 台	28-1145
12月4日(日)	中央台たなか眼科	9時～14時	中央台 高久	29-1722
	遠藤クリニック		平 長 橋 町	35-3533
	みちや内科胃腸科	9時～17時	小名浜住吉	58-4180
	なこそ病院		勿 来 町	65-7755
11日(日)	織内医院		常 磐 関 船 町	44-1133
	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 治 町	23-5050
	石井医院		小名浜本町	54-5330
11日(日)	呉羽総合病院	9時～17時	錦 町	63-2181
	せき整形外科クリニック		常 磐 西 郷 町	84-9905
	たかはしクリニック		平 上 荒 川 町	46-1231
	かしま病院	9時～17時	鹿島町下蔵持	58-8010
11日(日)	櫛田病院		植 田 町	63-3202
	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

11月	6日	福田小児科医院	平 下 荒 川	22-4272
	13日	森のこどもクリニック	植 田 町	38-7227
	20日	相原小児科医院	内 郷 御 殿 町	26-5551
	27日	こどもクリニックすずき	泉 町	56-6336
12月	4日	おおはらこどもクリニック	東 田 町	63-0001
	11日	むらまつ小児科	常 磐 関 船 町	72-0707

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】

須田医院 (小島町) 8時30分～12時 ☎27-6060

11月 3日、13日、20日、27日 12月 11日

白井外科胃腸科医院 (平下平窪) 8時30分～12時 ☎25-3788

11月 6日、13日、20日、27日 12月 11日

長谷川整形外科医院 (平五色町) 8時30分～11時30分 ☎25-5691

11月 6日

たかはしクリニック (平上荒川) 9時～17時 ☎46-1231

11月 20日、27日 12月 4日

坂本整形外科医院 (平豊岡) 9時～17時 ☎38-2830

11月 27日

山口医院 (平作町) 9時～17時 ☎24-1811

12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

11月 6日、13日、20日、23日、27日

12月 4日、11日

【精神科】

新田目病院 (平上荒川) 10時～16時 ☎28-1222

11月 6日、20日、27日 12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

11月 6日、13日、20日 12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：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 祝日：9時～24時

●かかりつけ医を持ちましよう

●「レバニ」緊急せやめまごけ

●救急車は適正に利用しまごけ

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) 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 ☎38-4201

ブルーライトは敵？味方？

太陽光にも含まれているブルーライトは、私たちが朝に活動を始める準備や、夜に眠る準備をするなど、体のリズムを保つための、体内時計を調整するという重要な役割を持っています。

しかし、このブルーライトが私たちの味方をしてくれるのは、昼間だけのことで、夜にブルーライトを浴び過ぎると、体内時計が乱れてしまい、睡眠トラブルなどのさまざまな不調を体に引き起こします。

また、ブルーライトは、眼球の前のほうにある角膜や水晶体では吸収されません。吸収されなかったブルーライトが、目の奥の網膜の中心にある黄斑部にまで達すると、加齢黄斑変性症などの発症や進行

を早め、思わぬ視力障害を招くことにもなりかねません。

現代社会では、無くてはならないアイテムになったパソコンやスマホ、タブレット。しかし、これらの画面からもブルーライトが発せられています。本来は味方であるはずのブルーライトを敵にしないために、これらのアイテムを夜に長時間使用することは控えましょう。やむを得ず夜に使用するときは、ブルーライトをカットするフィルムや眼鏡を活用し、ブルーライトを浴びる量を減らすようにしましょう。

それでもブルーライトが原因と思われる体調不良や目の異常を感じたら、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

消化器内科医療録⑧

肺炎は、咳・痰・発熱や息苦しさなどを伴う大変辛い病気です。中には、急性肺炎・好酸球性肺炎・過敏性肺炎のような非感染性のもものもあり、多くの場合は、特に細菌による感染性のものが多いです。

若いうちに見られるマイコプラズマ肺炎は重症化することは少ないですが、高齢者では肺炎が死因の第三位になっています。

その要因の一つには、高齢者の免疫力の低下があります。その結果、がんや結核を発症したり、肺炎に感染する力も弱くなるのです。

けんこうQ&A

Q ヒゼンダニに寄生されてから二カ月の無症状期間を経て、脇の下や腹部、陰部などに、夜眠れないほどの猛烈にかゆいぶつぶつが現れます。

A ヒゼンダニに寄生されてから二カ月の無症状期間を経て、脇の下や腹部、陰部などに、夜眠れないほどの猛烈にかゆいぶつぶつが現れます。

皮膚科⑧

疥癬とは？

疥癬はヒゼンダニが皮膚表面の角質層に寄生して起こる皮膚病です。ヒゼンダニの成虫は、皮膚の角質層に潜り込んで、長さ数ミリメートル程度の疥癬トンネルをつくります。その中で産卵します。卵は、幼虫、若虫を経て、約二週間成虫になります。成虫は人肌を離れると短時間で死滅しますが、疥癬患者の使用した寝具類を一日以内で洗うと感染の可能性がなくなります。

抵抗力が低下している方では、全身が赤くなったり、皮膚がざらざらになることがあります。その場合、角質層の厚みが増え、ヒゼンダニが潜りやすくなります。疥癬は、皮膚科を受診して、適切な治療を行います。家族や同居者にも感染を防ぐことが重要です。

治療には、クロタミトン・フェノトリンなどの外用薬の塗布、イベルメクチンの内服などがあります。外用薬は、症状を悪化させる恐れがあります。