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

子どものスポーツ障害（骨軟骨障害）

子どもの過剰運動による運動器障害が、近年、社会問題になってきています。児童・生徒の一割弱に運動器障害が起こり、その半分がスポーツによるものといわれています。障害の中には、志半ばでスポーツを諦めなければならないものもあり、精神的な支柱を失い、大きな挫折を経験し、日常生活に支障を来す子どもたちもいます。

少年スポーツ選手に発生する障害の多くはX線異常として認められますが、その異常はいずれも成長過程にある比較的柔らかい骨端部（骨の端に存在する成長軟骨が骨に変わる部位）が障害される骨軟骨障害です。主な障害には、リトルリーガー・ショルダー（上腕骨近位）、オスグッド・シュラッター病（脛骨近位）、リトルリーガー・エルボー（上腕骨遠位内側）、野球肘（上腕骨遠位外側＝上腕骨小頭）などが含まれます。

骨軟骨障害は、初期、進行期、終末期と一連の悪化の経過をたどります。発症年齢のピークは部位によって多少異なりますが、おおよそ十一歳から十四歳です。初期では症状に乏しく、明らかな症状が出現する頃には、すでに病状が進行していることが少なくありません。自覚症状は痛みと可動域制限、他覚所見は圧痛やストレス痛が骨端部に一致して認められ、単純X線写真では健側と比較して明らかな異常が認められます。

治療の原則は、いずれの病期においても保存的治療が第一選択です。保存治療により、初期では九割以上に修復が認められますが、進行期では五割程度にとどまります。保存治療が困難な場合は、手術治療が選択されますが、保存治療で修復した症例の成績を上回ることはありません。

治療成績を上げるためには、早期発見・早期治療が必要であり、定期的なメディカル・チェックが、現在、最も確実です。そして、早期発見以上に予防が大切です。子どもたちの練習量に比例して障害発生頻度が高いことから、オーバー・ユースを減らすべく予防策を検討する必要があります。

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/）

呼吸器科医療録③

肺結核と非結核性抗酸菌症

肺結核症の患者が咳をすると、結核菌が飛散し空気中に浮遊します。それを吸うと結核に感染します。有効な薬がない時代には、たくさんの若い命が失われた怖い病気でしたが、今では薬による標準治療が確立され、多くの患者は治ります。

咳、痰、発熱、寝汗などが長引く場合は、肺結核症の可能性があるため、精密検査が勧められます。

結核に感染しているかどうかは、かつては皮内反応によるツベルクリン検査で行っていましたが、現在は採血によるIGRA検査に変わりました。陽性の場合には、結核に感染したと判定されます。

また、痰や胃液を採取し結核菌がいるかどうか顕微鏡で調べます。この方法で確認できる菌を抗酸菌と呼びます。抗酸菌は「結核菌」と結核菌以外の「非結核性抗酸菌」に分けられます。

非結核性抗酸菌症は、四十歳以上の中高年女性に多く、肺結核より症状が軽く、無治療でも進行しない人もいます。人から人にはうつりません。症状のある人や進行する人では、抗結核薬などを内服します。半数以上の方には有効であるため、辛抱強く治療を続けますが、無効例もあることから、新しい薬の出現がまたれます。

けんこうQ&A　皮膚科⑨

手荒れ

Q 手荒れとは？

A 手荒れは手の湿疹で、手の表面についた物質の刺激やアレルギーで起こる皮膚炎です。原因が明らかな場合には接触皮膚炎、原因が複合的な場合には手湿疹と診断されます。

主にかゆみと発赤が起こるアレルギー性タイプと、皮膚の乾燥とひび割れで痛みを生じる非アレルギー性タイプとがありますが、実際には両方が混在する混合型が多いようです。

Q 原因は？

A アレルギー性タイプは職業と関係することも多く、美容師の毛染めや香料、医療関係者の医療用手袋や消毒薬によるかぶれ、また、花を扱う仕事では、キクやサクラソウによるかぶれなどがあります。

非アレルギー性タイプはいろいろな環境因子の影響を受けますが、界面活性剤（合成洗剤、シャンプー、せっけんなど）との接触が最大の原因で、手の洗い過ぎも影響します。

家庭では、ゴム手袋や金属類などによるかぶれが多く、レタスなどの野菜によるかぶれも見られます。

Q 予防法と対策は？

A 食器洗いのときと、ぬれた洗濯物を干すときには、ビニール手袋をしましょう。天然ゴム製の手袋は、かぶれの原因となるラテックスという成分や製造工程で用いられる加硫促進剤を含むため、お薦めしません。

綿手袋と重ねて使用すると有効です。

細かい作業には、ニトリルという合成ゴムの手袋を用いるとよいでしょう。原因が分かっている場合には、原因物質に触れないようにしてください。市販のハンドクリームなどを使用しても改善しない場合は、皮膚科を受診しましょう。

休日当番医など（12月1日～1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。

12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
	志賀整形外科・外科	9時～12時	平鍛冶町	23－5050
	石井医院	9時～17時	小名浜本町	54－5330
	呉羽総合病院		錦町	63－2181
	せき整形外科クリニック		常磐西郷町	84－9905
11日(日)	たかはしクリニック	9時～17時	平上荒川	46－1231
	かしま病院		鹿島町下蔵持	58－8010
	櫛田病院		植田町	63－3202
	いわき湯本病院		常磐湯本町	42－3188
18日(日)	新田目病院	10時～16時	平上荒川	28－1222
	山口医院	9時～17時	平作町	24－1811
	くさのクリニック		泉玉露	56－1060
	こうじま慈愛病院		錦町	63－5141
	そえだ医院		常磐湯本町	68－6155
23日(金)	長谷川整形外科医院	8時30分～11時30分	平五色町	25－5691
	須田医院	8時30分～12時	小島町	27－6060
	中山クリニック	9時～17時	小名浜西町	73－1112
	いわき南クリニック		植田町	77－1663
	ときわ会常磐病院		常磐上湯長谷町	43－4175
25日(日)	白井外科胃腸科医院	8時30分～12時	平下平窪	25－3788
	坂本整形外科医院	9時～17時	平豊間	38－2830
	おざかクリニック		泉町滝尻	56－8777
	なこそ病院		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
30日(金)	中村病院	9時～17時	小名浜大原	53－3141
	矢吹病院		佐糠町	63－1818
	森のこどもクリニック		植田町	38－7227
31日(土)	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
	矢野内科胃腸科		東田町	62－3262
	加沢胃腸整形外科		常磐水野谷町	42－2198
1月1日(日)	かしま病院	9時～17時	鹿島町下蔵持	58－8010
	櫛田病院		植田町	63－3202
	クリニック田畑		中岡町	63－1476
	ときわ会常磐病院		常磐上湯長谷町	43－4175
2日(月)	石井脳神経外科眼科病院	9時～17時	小名浜林城	58－3121
	こうじま慈愛病院		錦町	63－5141
	おおはらこどもクリニック		東田町	63－0001
	渡辺産科婦人科		常磐関船町	42－4567
3日(火)	小名浜生協病院	9時～17時	小名浜岡小名	53－4374
	なこそ病院		勿来町	65－7755
	いわぶちクリニック		錦町	63－1501
	常磐腎ひ尿器クリニック		常磐下船尾町	43－1200
8日(日)	たかはしクリニック	9時～17時	平上荒川	46－1231
	賀澤内科胃腸科医院		小名浜岡小名	54－6200
	呉羽総合病院		錦町	63－2181
	いわき湯本病院		常磐湯本町	42－3188
9日(月)	須田医院	8時30分～12時	小島町	27－6060
	新田目病院	10時～16時	平上荒川	28－1222
	中山医院	9時～17時	中之作	55－8141
	小松医院		遠野町上遠野	89－2041
	春山医院		常磐下湯長谷町	44－4011
15日(日)	白井外科胃腸科医院	8時30分～12時	平下平窪	25－3788
	山口医院	9時～17時	平作町	24－1811
	クリニック阿部		泉町滝尻	85－5801
	櫛田病院		植田町	63－3202
	かもめクリニック		草木台	28－1010

県こども救急電話相談　☎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。

日曜 小児専門当番医 9時～12時

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
18日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58－5505
25日	やまぎわこどもクリニック	郷ケ丘	28－8686
1月			
1日	※1月の当番医については、12月下旬ごろ市ホームページに公開しますので、ご覧ください。		
8日			
15日			

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
12月　4日

たかはしクリニック（平上荒川）
9時～17時　☎46－1231
12月　4日、18日、25日　1月　15日

白井外科胃腸科医院（平下平窪）
8時30分～12時　☎25－3788
12月　11日、18日　1月　8日

須田医院（小島町）
8時30分～12時　☎27－6060
12月　11日、18日、25日　1月　8日、15日

ニュータウン腎・内科クリニック（中央台高久）
9時～12時　☎46－0606
1月　3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
12月　4日、11日、18日、25日、30日・31日
1月　2日・3日、8日・9日、15日

【精神科】

新田目病院（平上荒川）
10時～16時　☎28－1222
12月　4日、11日、25日　1月　8日、15日

【眼科】

中央台たなか眼科（中央台高久）
9時～14時　☎29－1722
12月　4日、11日、18日、25日
1月　8日、15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
※年末年始の診療時間は10ページをご覧ください。

●かかりつけ医を持ちましょう
●コンビニ受診はやめましょう
●救急車は適正に利用しましょう