

# 休日当番医など (2月1日~3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。

日	当番医	時間	住所	電話番号
2月5日(日)	島田眼科医院	9時~12時	平 菱 川 町	22-1677
	山口医院	9時~17時	平 作 町	24-1811
	おちあい内科・消化器科クリニック		小名浜岡小名	73-1171
	呉羽総合病院		錦 町	63-2181
ときわ会常磐病院	常磐上湯長谷町	43-4175		
11日(土)	須田医院	8時30分~12時	小 島 町	27-6060
	磐城中央クリニック	9時~17時	小名浜南富岡	53-3511
	緑川内科クリニック		錦 町	68-6415
織内医院	常磐関船町	44-1133		
12日(日)	白井外科胃腸科医院	8時30分~12時	平 下 平 窪	25-3788
	かしま病院	9時~17時	鹿島町下蔵持	58-8010
	榑田病院		植 田 町	63-3202
いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188		
19日(日)	中央台たなか眼科	9時~14時	中央台高久	29-1722
	たかはしクリニック	9時~17時	平 上 荒 川	46-1231
	石井脳神経外科眼科病院		小名浜林城	58-3121
	こうじま慈愛病院		錦 町	63-5141
せき整形外科クリニック	常磐西郷町	84-9905		
26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
	佐々木内科胃腸科		小名浜南君ヶ塚町	73-0345
	矢吹病院		佐 糠 町	63-1818
そえだ医院	常磐湯本町	68-6155		
3月5日(日)	山口医院	9時~17時	平 作 町	24-1811
	中村病院		小名浜大原	53-3141
	なこそ病院		勿 来 町	65-7755
	ときわ会常磐病院	常磐上湯長谷町	43-4175	
12日(日)	たかはしクリニック	9時~17時	平 上 荒 川	46-1231
	かしむら婦人科クリニック	9時~17時	泉 玉 露	56-2289
	榑田病院		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

日	当番医	住所	電話番号
2月	5日	相原小児科医院	内郷御殿町 26-5551
	12日	おおはらこどもクリニック	東 田 町 63-0001
	19日	こない子供クリニック	小名浜岡小名 73-8815
	26日	ながい小児科	平 上 荒 川 28-2535
3月	5日	※3月の当番医については、2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。	
	12日		

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】

志賀整形外科・外科 (平鍛冶町) 9時~12時 ☎23-5050  
2月5日 3月5日

白井外科胃腸科医院 (平下平窪) 8時30分~12時 ☎25-3788  
2月5日、19日 3月5日、12日

たかはしクリニック (平上荒川) 9時~17時 ☎46-1231  
2月5日、26日 3月5日

山口医院 (平作町) 9時~17時 ☎24-1811  
2月19日

須田医院 (小島町) 8時30分~12時 ☎27-6060  
2月19日、26日 3月12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  
2月11日・12日、19日、26日 3月12日

【精神科】  
新田目病院 (平上荒川) 10時~16時 ☎28-1222  
2月5日、12日、19日、26日 3月5日、12日

【眼科】  
中央台たなか眼科 (中央台高久) 9時~14時 ☎29-1722  
2月5日、12日、26日 3月5日、12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  
2月11日：9時~翌朝7時

●かかりつけ医を持ちましよう

●「けんこうQ&A」

●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) 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

## 高齢者と低栄養

中年期においては、肥満はメタボリック症候群のリスクが高まることから注意が必要です。一方、高齢者では、肥満とは逆に低栄養状態の人が多くなっています。

高齢者が低栄養状態に陥ると、血液中のタンパク質が低下し、体重減少、筋肉量の低下、体脂肪の低下などの症状が出てきます。その後は運動機能が低下し、生活自立度の低下や要介護度の上昇へとつながり、最終的には寝たきりになってしまいます。

また、近年は、高齢者の低栄養による死亡リスクが高まっていることが明らかになってきました。厚生労働省発表の国民健康・栄養調査によると、身長と体重から割り出すBMI値が二十以下の低栄養傾向とされる高齢者の割合は、六

十五歳以上で十六・八パーセント(六人に一人)、八十五歳以上になると二十九・六パーセント(三人に一人)にも及んでいます。高齢者の低栄養の原因としては、高齢者夫婦世帯での孤食、嚥下機能の低下、味覚・嗅覚の低下、日常生活活動量の低下などが挙げられます。

そこで、高齢者の低栄養への対策としては、自分の力で食事を摂取できるように促す、食べたいときに少しづつでも食べさせるよう促す、食事の時間が楽しくなる雰囲気をつくってあげる、エネルギー源となる肉・魚・卵・大豆製品などのタンパク質をできるだけ摂取させる、少量で栄養が確保できる栄養補助食品を上手に使うというようなことを心掛けてください。

## 皮膚科 ⑪

## けんこうQ&A

## 呼吸器科医療録 ⑤

**Q 薬疹とは?**  
A 服用した薬剤やその代謝物質により引き起こされる、皮膚や粘膜に生じる発疹です。全身に出現する紅斑(赤み)や丘疹(ぶつぶつ)が主な症状で、かゆみを伴うことが多いですが、じんましんやにきび、あるいは、はしか(麻疹)などと似た症状を示すこともあり、発疹の型はさまざまです。

中には、原因薬剤を服用するたびに、同一部位に紅斑が出現する固定薬疹もあります。多くは、原因薬剤の中止後に快方に向かいますが、時に症状が長引いたり、ごくまれですが、診断が遅れると命に関わるほど重症化することがあります。原因薬

**気管支ぜんそく**  
気管支ぜんそくは、気管支が狭くなって咳が出たり、ゼーゼーしたりして、ひどい場合は呼吸困難になる病気です。この病気の原因の一つにアレルギーがあり、特に若い人の場合はその傾向が強いです。いろいろな研究の結果、気管支ぜんそくは、気管支の慢性の炎症であることが分かっています。さまざまな細胞や化学物質が気管支において反応し、気管支の粘膜の浮腫や気管支に存在する平滑筋の収縮により、気管支が狭くなることで症状が発現します。

剤としては抗生剤や抗炎症薬、降圧薬などが多いですが、全ての薬剤が原因となり得ます。

**Q 薬疹かなと思ったら?**  
A まずは、薬を処方した医師に相談し指示を仰ぎましょう。休日や夜間などで、すぐに処方医に直接相談できず、他の医師を受診する場合は、①いつから発疹が出始めたか、②現在内服している薬(特に最近開始した薬)は何かなどを、詳しく説明できるようにしておきましょう。

新しく薬の処方を受ける際には、万が一、薬疹が疑われる症状が出た場合の対応(例えば、次の受診までの間、休薬してもよいかなど)について、処方医師にあらかじめ確認しておくとういでしょう。

ロイドです。ステロイドは副作用が出やすい薬ですが、吸入薬として使うことで、以前よりも副作用を心配する必要がなくなりました。吸入ステロイドの使用により、気管支ぜんそくで死亡する人は激減しました。気管支ぜんそくの患者さんはだんだんと増えてきています。その多くは、大人になってから初めてぜんそくになります。風邪の後、咳が二週間以上続く人は、軽いぜんそく(咳ぜんそく)になっている可能性があります。風邪薬を飲んでも咳が止まらない人は、医療機関を受診して、適切に治療を受けることをお勧めします。