

# 健康教室



提供・問い合わせ  
（一社）いわき市医師会  
☎38-4201

## 生体リズムと高齢者の睡眠障害

生体リズムとは、地球の公転や自転に合わせた生物の生理的リズムのことで、公転に関連した季節リズムの例としては、鳥の渡りや熊の冬眠などが挙げられます。一方、地球の自転に伴うリズムのことは概日リズムと言われ、約二十四時間周期で機能しています。概日リズムをコントロールするのは体内時計と呼ばれるシステムで、脳の視交叉上核に司令塔があり、体の各臓器にある体内時計システムの下部組織に命令を出し、各臓器はそれに従って生体リズムを刻んでいます。

体内時計の働きにより、朝起きて、昼間に活動し、夜に眠るという生活パターンが作り出されています。体内時計がきちんと作動すると、それに連動して睡眠ホルモンであるメラトニンが分泌され、良質な睡眠が得られます。しかし、とです。

## 産婦人科⑤

## けんこうQ&A

## 脳神経外科医療録⑤

子宮がんの種類は？  
子宮がんには「子宮頸がん」と「子宮体がん」の二種類があります。子宮頸がんは、以前は三十歳以上で発症することが多かったのですが、最近では二十歳代の発症が増えています。また、子宮頸がんの発症には、ヒトパピローマウイルスの感染が関係していることが分かっています。初期の子宮頸がんは無症状であることが多く、出血があっても少量で、特に性交時に出血がみられる場合もあります。進行すると出血が続く量も多くなります。子宮体がんは、出産経験のない女性がかかりやすく、五十歳以上に多いのが特徴です。子宮がん検診では、どのような検査を行うのですか？

子宮がんの種類は？  
子宮がんには「子宮頸がん」と「子宮体がん」の二種類があります。子宮頸がんは、以前は三十歳以上で発症することが多かったのですが、最近では二十歳代の発症が増えています。また、子宮頸がんの発症には、ヒトパピローマウイルスの感染が関係していることが分かっています。初期の子宮頸がんは無症状であることが多く、出血があっても少量で、特に性交時に出血がみられる場合もあります。進行すると出血が続く量も多くなります。子宮体がんは、出産経験のない女性がかかりやすく、五十歳以上に多いのが特徴です。子宮がん検診では、どのような検査を行うのですか？  
子宮がん検診では、細胞を採取して検査（細胞診）が行われます。特に子宮頸がん検査の細胞診の判定は、以前はクラス一〜五に分類されていましたが、現在はベセスダシステム（国際共通判定システム）を用いられて、異常が見つければヒトパピローマウイルスの検査や、コルポスコピー（子宮腔部に集光照明を用いた組織検査が必要となります）が行われます。子宮頸がんも子宮体がんも初期には自覚症状がないので、早期発見が大切であり、そのためには毎年定期検診を受けることが大切です。

一言に「めまい」と言っても、実はさまざまな症状があります。頭の向きを変えたり、起き上がった時に景色がぐるぐる回る「回転性めまい」、船の上にも乗っているように、ふわふわ、ゆらゆらする「動揺性めまい」、一瞬ふわっとする、倒れそうになる、目の前が暗くなるなどの「それ以外のめまい」に分かれます。  
突然起こる強い回転性めまいに、難聴や耳鳴り、耳閉感、耳痛を伴うときは、前庭性（耳性）めまいが考えられます。この場合、頭部を動かさず、安静にしていると比較的短時間で動揺性めまいになり、回復してきます。  
めまいには、起立性低血圧、自律神経反射などによる低血圧発作、風邪、食欲不振などの体調不良、肩凝りなど、さまざまな原因が影響している場合があります。診断が難しい場合もあり、症状を繰り返したり、悪化している場合には早めに関心を持ってください。

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/

### ●かかりつけ医を持ちましよう

※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

8月	6日	渡辺クリニック	平南町	25-1170
	13日	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
	20日	若松医院	平大町	22-3838
	27日	福田小児科医院	平下荒川	22-4272
9月	3日	こんない子供クリニック	小名浜小名	73-8815
	10日	福田小児科医院	平下荒川	22-4272

### 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】	山口医院（平作町）	9時～17時	☎24-1811
8月 6日、20日			
9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
8月 6日、13日・14日・15日、27日		
9月 3日、10日		

### 【精神科】

新田目病院（平上荒川）	10時～16時	☎28-1222
8月 20日		
9月 10日		

### 【眼科】

中央台たなか眼科（中央台高久）	9時～14時	☎29-1722
9月 3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14日・15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

（総合保健福祉センター隣）☎27-1208  
平日：20時～23時 土曜日：20時～翌朝7時  
日曜日：14時～18時、19時～23時  
祝日、8月13日・14日・15日：9時～13時、14時～18時、19時～23時

### ●「けんこうQ&A」や「めまい」

### ●救急車は適正に利用しよう

## 休日当番医など（8月1日～9月15日）

※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。

### 休日 当番医

8月6日(日)	新田目病院	10時～16時	平上荒川	28-1222
	かしま病院	9時～17時	鹿島町下蔵持	58-8010
	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
11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
	洋向台クリニック	9時～17時	洋向台	55-5150
	森のこどもクリニック		植田町	38-7227
	ときわ会常磐病院		常磐上湯長谷町	43-4175
13日(日)	後田内科クリニック	9時～17時	小名浜橋本	92-1222
	呉羽総合病院		錦町	63-2181
	いわき湯本病院		常磐湯本町	42-3188
20日(日)	中央台たなか眼科	9時～14時	中央台高久	29-1722
	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
	根本内科胃腸科医院		常磐湯本町	43-4100
27日(日)	坂本整形外科医院	9時～17時	平豊間	38-2830
	磐城中央クリニック		小名浜南富岡	53-3511
	こうじま慈愛病院		錦町	63-5141
	比佐医院		常磐湯本町	43-2313
9月3日(日)	新田目病院	10時～16時	平上荒川	28-1222
	石井脳神経外科眼科病院	9時～17時	小名浜林城	58-3121
	なこそ病院		勿来町	65-7755
10日(日)	かとう内科クリニック	9時～17時	常磐西郷町	72-0072
	中央台たなか眼科		中央台高久	29-1722
	いづかクリニック		小名浜中町境	52-2225
	櫛田病院		植田町	63-3202
	いわき湯本病院		常磐湯本町	42-3188

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