

健康教室



提供・問い合わせ
（社）いわき市医師会
☎38-4201

咳ぜんそく

夜寝るときや朝方にひどい咳込みが続くときは、咳ぜんそくを考
える必要があります。気道が過敏
になって生じるもので、三々四割
の方が気管支ぜんそくに移行する
といわれています。

気管支ぜんそくでは、発作的に
空気の通り道である気管支が狭く
なり、呼吸困難や息を吐くときに
「ヒュー」という音（喘鳴）が聞
かれますが、咳ぜんそくでは呼吸
困難や喘鳴が無く、咳込みの発作
だけがみられます。

風邪がきっかけになることが多
く、風邪が良くなっているのに夜
になると咳込みの発作だけが続く、
といった経過が典型的です。その
他に、急に寒い部屋や湿度の高い
場所に入ったとき、たばこの煙や
花粉・黄砂等を吸い込んだとき、
運動したときなどにも咳込み発作
が出やすくなります。気管支ぜん
そく用の吸入薬による治療を受け
ることで、多くの場合は良くなり
ます。

咳込み発作には、咳ぜんそく以
外にも、アトピー性咳嗽や蓄膿症の
膿が気管に入り込むことによるも
の、胃液の食道への逆流によるも
の、百日ぜきによるものなどがあ
ります。それらの疾患との鑑別や
気管支ぜんそくへの移行を抑える
ためにも、咳込み症状が続くとき
には医師に相談しましょう。

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/

●かかりつけ医を持ちましよう

●「レバニ」受診せよめまごけ

●救急車は適正に利用しよう

※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

1日	渡辺クリニック	平南町	25-1170
8日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
10月			
15日	ながい小児科	平上荒川	28-2535
22日	相原小児科医院	内郷御厨町	26-5551
29日	こどもクリニックすずき	泉町	56-6336
11月			
5日	むらまつ小児科	常磐開船町	72-0707
12日	若松医院	平大町	22-3838

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

10月 1日、15日
11月 5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

10月 1日、8日、15日、22日、29日
11月 5日、12日

【精神科】
新田目病院（平上荒川）
10時～16時 ☎28-1222

10月 1日、29日
11月 12日

【眼科】
中央台たなか眼科（中央台高久）
9時～14時 ☎29-1722

10月 8日、15日、22日
11月 5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。

休日夜間急病診療所【内科・小児科】
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：9時～13時、14時～18時、19時～23時

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）

休日当番医など（10月1日～11月15日）

休日	当番医	時間	名称	住所	電話番号
10月1日(日)	中央台たなか眼科	9時～14時	中央台高久	29-1722	
	門屋整形・内科	9時～17時	小名浜鳥居北	54-4047	
	なこそ病院		勿来町	65-7755	
8日(日)	吉成内科	10時～16時	常磐上湯長谷町	42-2220	
	新田目病院		平上荒川	28-1222	
	磐城中央クリニック	9時～17時	小名浜南富岡	53-3511	
9日(月)	矢吹病院	9時～17時	佐糠町	63-1818	
	いわき湯本病院		常磐湯本町	42-3188	
	須田医院	8時30分～12時	小島町	27-6060	
15日(日)	石井脳神経外科眼科病院	9時～17時	小名浜林城	58-3121	
	いわぶちクリニック		錦町	63-1501	
	ときわ会常磐病院	常磐上湯長谷町	43-4175		
22日(日)	新田目病院	10時～16時	平上荒川	28-1222	
	かしま病院		鹿島町下蔵持	58-8010	
	こうじま慈愛病院	9時～17時	錦町	63-5141	
29日(日)	渡辺産科婦人科	9時～14時	常磐開船町	42-4567	
	中央台たなか眼科		中央台高久	29-1722	
	坂本整形外科医院	9時～17時	平豊間	38-2830	
11月3日(金)	みちや内科胃腸科	9時～17時	小名浜住吉	58-4180	
	呉羽総合病院		錦町	63-2181	
	常磐腎泌尿器クリニック	常磐下船尾町	43-1200		
5日(日)	石井医院	9時～17時	小名浜本町	54-5330	
	矢野内科胃腸科		東田町	62-3262	
	ときわ会常磐病院	常磐上湯長谷町	43-4175		
12日(日)	新田目病院	10時～16時	平上荒川	28-1222	
	くさのクリニック		泉玉露	56-1060	
	なこそ病院	9時～17時	勿来町	65-7755	
12日(日)	春山医院	9時～14時	常磐下湯長谷町	44-4011	
	中央台たなか眼科		中央台高久	29-1722	
	中村病院	9時～17時	小名浜大原	53-3141	
呉羽総合病院	9時～17時	錦町	63-2181		
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

脳神経外科医療録⑦

脳梗塞
脳梗塞は、何らかの理由で脳に十分な血液が行き渡らず、脳の細胞が死んでしまう病気です。直接的な原因としては、脳の血管が動脈硬化により細くなる、心臓で血の塊ができて脳の血管に詰まる、脳と心臓をつなぐ途中の血管が細くなる、傷ができる、血液が固まりやすい状態になる、などが考えられます。

このような状態を引き起こす要因としては、脱水や低血圧、高血圧、糖尿病、脂質異常症などのほか、肥満や喫煙が挙げられ、これらが重なって脳梗塞を引き起こすこともあります。

家庭でできる予防としては、禁煙、節酒のほか、定期的な血圧測定や体重測定が有効で、生活習慣病を予防することがそのまま脳梗塞を含めた脳卒中の予防につながります。水分は、汗をかいた分の補給に加え、就寝前後にコップ一杯程度を摂取していただければ十分です。

また、脳梗塞などの血管の病気に、家族歴が大きく影響します。肉親の方が脳卒中や心筋梗塞など血管の病気に罹りやすい場合には、より注意しましょう。

けんこうQ&A

脳梗塞
脳梗塞は、何らかの理由で脳に十分な血液が行き渡らず、脳の細胞が死んでしまう病気です。直接的な原因としては、脳の血管が動脈硬化により細くなる、心臓で血の塊ができて脳の血管に詰まる、脳と心臓をつなぐ途中の血管が細くなる、傷ができる、血液が固まりやすい状態になる、などが考えられます。

産婦人科⑦

性感染症（STD）②
Q 前号に続き、感染者数の多いSTDとその特徴を教えてください。
A 性器ヘルペスは、単純ヘルペスウイルスに感染して起こる病気です。感染後二～七日で外陰部に米粒大の水疱ができ、それがつぶれて潰瘍になると、歩行が困難になるほど激しく痛みます。治療後もウイルスは体内に潜伏して、抵抗力が落ちたときに再発します。ただし、再発時の症状は軽症で、約七日程度で治癒します。なお、出産時に性器ヘルペスを発症していると帝王切開での出産になります。

淋菌感染症は、世界的に見ても、クラミジア感染症と並んで頻度の高いSTDで、日本では特に男性に多くみられます。男性は感染後二～五日で排尿時に痛みを感じるなど、比較的症状が軽いです。女性も感染すると、約七日程度で治癒しますが、約半数は再発します。また、再発時の症状は軽症で、約七日程度で治癒します。なお、出産時に性器ヘルペスを発症していると帝王切開での出産になります。

HIV感染症は、ヒト免疫不全ウイルス（HIV）の感染により起こる感染症です。感染してから発症するまでの潜伏期間が、六カ月～十年以上と長いのが特徴で、免疫力が著しく低下し、健康な体ではほとんど害のない細菌やウイルスでも、さまざまな病気が起こります。これがエイズ（後天性免疫不全症候群）です。しかし、HIVに感染してもエイズを発症を抑える治療薬も開発されており、早期発見が大切です。

HIV感染症は、ヒト免疫不全ウイルス（HIV）の感染により起こる感染症です。感染してから発症するまでの潜伏期間が、六カ月～十年以上と長いのが特徴で、免疫力が著しく低下し、健康な体ではほとんど害のない細菌やウイルスでも、さまざまな病気が起こります。これがエイズ（後天性免疫不全症候群）です。しかし、HIVに感染してもエイズを発症を抑える治療薬も開発されており、早期発見が大切です。