

### 心の健康相談

保健所地域保健課精神保健係 ☎27-8557  
 日12月19日(火)、来年1月9日(火)  
 時13時15分～16時30分  
 所総合保健福祉センター  
 申事前に☎か窓口で



日12月17日(日) ☎22-7424  
 時9時～16時

#### 休日納税相談

税務課徴収企画係  
 日12月16日(土) 13時～16時  
 所植田公民館  
 対空き家の所有者など

#### 空き家と住まいの相談会

住まい政策課 ☎22-1178  
 空き家の管理、解体、相続、トラブルなどの相談に専門家が答えします。  
 日12月16日(土) 13時～16時  
 所植田公民館  
 対空き家の所有者など

### いきいき健康教室の参加者

ゆつたり館 ☎43-0801  
 日①シルバーⅡ 来年1月9日～2月6日の火曜日 ②夜間運動Ⅱ 来年1月9日～2月6日の火曜日 ③水中運動(午前)Ⅱ 来年1月10日～2月7日の水曜日 ④シェイプアップⅡ 来年1月10日～2月7日の水曜日 ⑤水中運動(午後)Ⅱ 来年1月11日～2月8日の木曜日

時①④ 14時30分～15時30分  
 ②⑤ 19時～20時  
 ③ 11時30分～12時30分

### 募集 さきがけ! 男の料理塾の参加者

地域包括ケア推進課事業推進係 ☎22-7465  
 日来年1月16日(火)・23日(火)・31日(水) (全3回)  
 時9時30分～12時30分  
 所パルシステム福島みんなの交流館(常磐西郷町落合278)  
 対市内居住の65歳以上の男性で、全日程に参加できる方  
 定16人(応募多数の場合は抽選)  
 料1,500円  
 申同課へ☎で  
 期12月15日(金)～27日(水)



### 住まいの復興給付金申請相談会

住まいの復興給付金事務局 ☎020-2500460  
 日①労働福祉会館Ⅱ 12月17日(日) ②市役所本庁舎1階Ⅱ 12月18日(月)  
 時① 10時～16時30分  
 ② 8時30分～17時15分  
 ※事前の申し込みは不要。

### 労働困りごと相談会

福島県労働委員会事務局 ☎024-521-7594  
 賃金や退職、人間関係など職場で困っている事について、労働委員会委員が相談をお受けします。  
 日12月17日(日) 10時～16時  
 所県いわき合同庁舎  
 ※電話での相談もお受けします。

対①は60歳以上、②③④⑤は18歳以上で、いずれも3回以上参加できる方  
 定①②③④⑤ 30人 ⑤ 40人(いずれも応募多数の場合は抽選)  
 料4千円(全5回分)  
 申12月15日(金)9時30分から同館で(8時30分から整理券を配布)  
 ※電話での申し込みは不可。



### 募集 市潮学生寮の入寮生

教育政策課総務係 ☎22-7540  
 所神奈川県川崎市多摩区三田二丁目1-19(小田急線生田駅下車徒歩5分)  
 対①大学・短大・専修学校(修業年限2年以上の専門課程に限る)に在学中か入学見込みの男子(通信教育を除く) ②本市出身者で、保護者が現在市内に居住  
 定21人程度(応募多数の場合は選考)  
 料①入寮金=30,900円 ②寮費(月額)=2人部屋21,200円 ③食費(月額)=16,500円(朝夕の2食)  
 申同課、各支所・高校などに備え付けの入寮願書に必要書類を添付して、同課へ持参提出  
 期来年1月4日(木)～31日(水)  
 ※入寮願書は、市ホームページからも入手できます。

日12月14日(日) 13時30分  
 所保健所地域保健課健康増進係 ☎27-8594  
 FAX 27-8607  
 city.iwaki.fukushima.jp  
 hokenjo-chiikihoken@city.iwaki.fukushima.jp



### 保健

いわきっ子・いきいき健やか食育教室(学童期)の参加者を募集

### 開催 冬休み子ども映画会

総合図書館 ☎22-5552  
 日①常磐公民館=12月25日(月) ②小名浜公民館=12月25日(月) ③産業創造館=12月26日(火) ④植田公民館=12月27日(水) ⑤四倉公民館=12月27日(水) ⑥内郷公民館=来年1月4日(木)  
 時①④=10時～11時30分 ②⑤⑥=14時～15時30分 ③10時30分～正午(1回目)、13時30分～15時(2回目)  
 対花さか爺さん、一寸法師、赤ずきんちゃんと学ぼう! 交通ルール、どんぐり森へ、魔法のオバタンの使い魔  
 ※いずれも事前の申し込みは不要です。

日12月13日(土)  
 所①労働福祉会館Ⅱ 12月17日(日) ②中央台公民館Ⅱ 来年1月13日(土)  
 日12月13日(土)  
 所seikatsu-sodankai@city.iwaki.fukushima.jp  
 ☎22-7437  
 FAX 22-7468

### 住まいと暮らしの再建相談会

ふるさと再生課被災者支援グループ  
 ☎22-7437  
 FAX 22-7468



### 相談

所総合保健福祉センター  
 内鍋でご飯を炊き、和食の基本「だし」の秘密に触れて、五味五感を体験  
 対小学生と保護者  
 定20組(応募多数の場合は抽選)  
 申氏名・年齢・電話番号を同課へ☎FAXで  
 期12月28日(木)



時10時～16時30分  
 対震災により住宅や生活に被害を受けた市民の方  
 申事前に☎FAXで  
 ※詳しくは、同課へお問い合わせください。



### アリオス共催 公演チケット発売開始のお知らせ

アリオスチケットセンター ☎22-5800

公演名	とき	料金	予約開始
ズーラシアンブラス 音楽の絵本～たてがみの騎士～	来年3/31(土) 13時30分～	高校生以上=3,200円、3歳以上=1,800円 ※3歳未満膝上鑑賞無料。	12/16(土) 10時～
奥田民生「MTRY TOUR 2018」	来年4/22(日) 18時～	6,500円 ※未就学児膝上鑑賞無料。	来年1/13(土) 10時～

▶購入方法 ①電話予約 ②インターネット予約 ③窓口販売(発売2日目より取り扱い)

# 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3日(日)	新田目病院 中山クリニック 呉羽総合病院 ときわ会常磐病院	10時～16時 9時～17時	平上荒川 小名浜西町 錦町 常磐上湯長谷町	28-1222 73-1112 63-2181 43-4175
10日(日)	中央台たなか眼科 中村病院 なこそ病院 いわき湯本病院	9時～14時 9時～17時	中央台高久 小名浜大原 勿来町 常磐湯本町	29-1722 53-3141 65-7755 42-3188
17日(日)	中央台たなか眼科 坂本整形外科医院 おさかクリニック 榎田病院 せき整形外科クリニック	9時～14時 9時～17時	中央台高久 平豊間 泉町滝尻 植田町 常磐西郷町	29-1722 38-2830 56-8777 63-3202 84-9905
23日(土)	長谷川整形外科医院 賀澤内科胃腸科医院 森のこどもクリニック はたの眼科	8時30分～11時30分 9時～17時	平五色町 小名浜岡小名 植田町 常磐関船町	25-5691 54-6200 38-7227 42-2040
24日(日)	新田目病院 中山医院 こうじま慈愛病院 そえだ医院	10時～16時 9時～17時	平上荒川 中之作 錦町 常磐湯本町	28-1222 55-8141 63-5141 68-6155
30日(土)	かしま病院 なこそ病院 松崎内科	9時～17時	鹿島町下蔵持 勿来町 植田町	58-8010 65-7755 63-3358
31日(日)	石井脳神経外科眼科病院 矢吹病院 こじま内科 かたよせクリニック産科婦人科	9時～17時	小名浜林城 佐糠町 遠野町上遠野 常磐西郷町	58-3121 63-1818 74-1500 42-4135
1月1日(月)	小名浜生協病院 呉羽総合病院 すけがわ内科クリニック 春山医院	9時～17時	小名浜岡小名 錦町 植田町 常磐下湯長谷町	53-4374 63-2181 77-0710 44-4011
2日(火)	中村病院 榎田病院 よこぎ内科胃腸科クリニック 織内医院	9時～17時	小名浜大原 植田町 勿来町 常磐関船町	53-3141 63-3202 65-1111 44-1133
3日(水)	磐城中央クリニック こうじま慈愛病院 佐藤マタニティー・クリニック ときわ会常磐病院	9時～17時	小名浜南富岡 錦町 勿来町 常磐上湯長谷町	53-3511 63-5141 65-6900 43-4175
7日(日)	新田目病院 クリニック阿部 なこそ病院 かたよせクリニック産科婦人科	10時～16時 9時～17時	平上荒川 泉町滝尻 勿来町 常磐西郷町	28-1222 85-5801 65-7755 42-4135
8日(月)	須田医院 佐々木内科胃腸科 花田内科クリニック いわき草木台総合クリニック	8時30分～12時 9時～17時	小島町 小名浜南君ヶ塚町 錦町 草木台	27-6060 73-0345 62-5000 28-1145
14日(日)	長谷川整形外科医院 おちあい内科・消化器科クリニック 榎田病院 いわき湯本病院	8時30分～11時30分 9時～17時	平五色町 小名浜岡小名 植田町 常磐湯本町	25-5691 73-1171 63-3202 42-3188

※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

3日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
10日	相原小児科医院	内郷御厨町	26-5551
17日	こどもクリニックすずき	泉町	56-6336
24日	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
1月7日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
14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。

<b>【内科】</b>	山口医院 (平作町)	9時～17時	☎24-1811
12月3日、17日			
1月7日			

<b>【泌尿器科】</b>	ときわ会常磐病院 (常磐上湯長谷町)	9時～15時	☎43-4175
12月10日、17日、23日・24日、30日・31日			
1月1日・2日、7日・8日、14日			

<b>【精神科】</b>	新田目病院 (平上荒川)	10時～16時	☎28-1222
12月10日、17日			
1月14日			

<b>【眼科】</b>	中央台たなか眼科 (中央台高久)	9時～14時	☎29-1722
12月3日、24日、30日			
1月7日、14日			

<b>休日夜間急病診療所【内科・小児科】</b>	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	
12月23日：9時～13時、14時～18時、19時～翌朝7時	

<b>休日救急歯科診療所</b>	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)	

※年末年始の診療時間は10ページをご覧ください。

<b>県子ども救急電話相談</b>	☎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
-------------------	---

※このほかにも休日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。

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/>

市民の

# 健康教室

提供・問い合わせ  
(一社) いわき市医師会  
☎38・42001

## 手指の変形性関節症

手指変形の原因となる変形性関節症は、DIP関節(人さし指から小指までの先端から第一関節)に起こるヘバーデン結節が最も多く、次に母指CM関節(親指の先端から第三関節)症、PIP関節(人さし指から小指までの先端から第二関節)に起こるブシャール結節、そして母指MP関節(親指の先端から第二関節)症です。ヘバーデン結節やブシャール結節は、ほとんどが閉経後の女性に発症しますが、閉経前の女性や男性にもみられることがあります。

患している手を冷やさないようにしたり、痛む関節を使うときにはテーピングをしたりして積極的に保護します。強い痛みがあるときは消炎鎮痛剤の内服や、物理療法を行い症状の軽減を図ります。DIP関節の疼痛や変形が強い場合、または化膿性関節炎を発症した場合は、手術治療として関節固定術を行うことがあります。一方、PIP関節に対しては、関節可動域が制限されてしまうと日常生活動作への支障が大きいため、関節固定はほとんど行われません。手指の関節に急な痛みが出たときや、変形してきたかもしれないと思ったら、我慢しないで整形外科を受診してください。



## 脳神経外科医療録⑨

**寒さと脳卒中**  
寒い時期には脳卒中、特に脳出血とくも膜下出血が増加します。また、重症例が多いといわれる心原性脳塞栓症も増加します。これらは血圧の変動、特に急激な血圧の上昇によって引き起こされます。周囲の気温が急激に低下すると、自律神経は体温を上げるために全身の筋肉を細かく収縮させ、四肢に貯留している血液を温めて心臓に送り出します。心臓からは多くの血液が拍出され、末梢の血管も収縮するため血圧は急激に上昇します。正常な脳の血管は、その変化に耐えられるように圧力を自分で調整できますが、動脈硬化を来した脳の血管では、圧力がそのまま脳に伝わってしまい、毛細血管や動脈瘤が破裂します。心臓に対する負担も増加するため、心臓内で血栓もできやすくなります。予防で最も大事なことは、急激に体温を変化させないことです。風呂場、トイレ、玄関先が要注意です。入浴の際は、脱衣所を前もって温めておくこと、暖房器具を置いておくことをお勧めします。冬の外出の際には、十分に防寒して出掛けましょう。また、普段からの血圧管理が大切であることは言うまでもありません。

## けんこうQ&A

**月経困難症**  
Q 月経困難症とは?  
A 日常生活で、我慢できないほど痛みが強い生理痛(医学的には月経痛)を月経困難症といいます。  
月経困難症の痛みは、月経開始後一日目もしくは二日目に強く、それが数日間続き、その後徐々に減少し自然に軽快します。しかし、次の月経時には、繰り返すような症状がみられます。その他に、むかつき、気分不快、腰痛、頭痛などの症状を伴うこともあります。  
Q 月経困難症の原因は?  
A 子宮内膜症、子宮筋腫などが原因で起こる場合(器質性月経困難症)と、これといった原因となる病気がなく、生活習慣やストレスなどが原因と考えられる場合(機能性月経困難症)があります。  
痛みの原因が病気によるものかそうでないかは、自分ではなかなか判断できない個人差があるので、それが月経困難症なのかどうか判断に迷うところでしょう。「月経痛がひどい」と感じたり、年々悪化していると感じるようなときには、治療が必要な場合もあるので、医療機関を受診してください。