

健康教室



提供・問い合わせ
（社）いわき市医師会
☎38-4201

ニコチン依存症と禁煙外来

喫煙者の七十パーセントは禁煙したいと考えているという報告があります。しかし、自分でなんとかしようとして、何度か失敗してしまったり経験をお持ちの方も少なくないかもしれません。

そこで利用していただきたいのが、医療機関で医師のアドバイスの下、医療保険の適用を受けて禁煙する禁煙外来です。市内には、一定の施設基準を満たして認可を受けた禁煙外来が三十七施設あります。

ニコチンパッチや内服薬を使って、十二週間以内に四、六回の受診で禁煙を目指します。これまでも自分で禁煙を試みて失敗した方も、禁煙外来での成功率は七十パーセント以上とかなり高いものです。一度禁煙に成功したら再び

喫煙しないことが大切です。禁煙プログラムは肺機能チェックと合わせてたばこの問題の勉強から始まり、幾つかの段階を一定の間をかけて進めて行きます。薬代を含めた医療費の自己負担額は、三割負担の場合、期間全体で一萬五千～二万円程度です。同じ期間喫煙するよりはるかに安くなると思います。

本年四月からは医師、歯科医師、薬剤師、保健所が連携し、易しく禁煙に導く「いわき市禁煙外来ネットワーク」が運用されています。禁煙に成功すると、家族や自分の周りに笑顔が増えたと話す方が多くいます。喫煙している本人の健康増進はもとより、周囲の方の受動喫煙防止のためにも、ぜひ禁煙外来にご相談ください。

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

●「いざいざ」緊急やめまごけ

●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。

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】
須田医院（小島町）
8時30分～12時 ☎27-6060

6月17日
7月15日

【整形外科】
坂本整形外科医院（平豊間）
8時30分～17時 ☎38-2830

6月24日

【泌尿器科】
常磐病院（常磐上湯長谷町）
9時～15時 ☎43-4175

6月10日、17日、24日
7月8日、15日

【精神科】
新田目病院（平上荒川）
10時～16時 ☎28-1222

6月3日、10日
7月1日、8日

【眼科】
中央台たなか眼科（中央台高久）
9時～14時 ☎29-1722

6月3日、17日
7月1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）

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

休日当番医など（6月1日～7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、当番医療機関へお問い合わせください。

6月3日(日)	山口医院	9時～17時	平作町	24-1811	
	中山医院		中之作	55-8141	
	なこそ病院		勿来町	65-7755	
	常磐病院		常磐上湯長谷町	43-4175	
10日(日)	須田医院	8時30分～12時	小島町	27-6060	
	中村病院		小名浜大原	53-3141	
	呉羽総合病院		錦町	63-2181	
17日(日)	いわき湯本病院	9時～17時	常磐湯本町	42-3188	
	長谷川整形外科医院		8時30分～11時30分	平五色町	25-5691
	山口医院		9時～17時	平作町	24-1811
	かしま病院			鹿島町下蔵持	58-8010
榎田病院	植田町	63-3202			
24日(日)	かたよせクリニック産科・婦人科	8時30分～12時	常磐西郷町	42-4135	
	須田医院		小島町	27-6060	
	中央台たなか眼科		9時～14時	中央台高久	29-1722
	磐城中央クリニック		8時30分～12時	小名浜南富岡	53-3511
7月1日(日)	こうじま慈愛病院	9時～17時	錦町	63-5141	
	根本内科胃腸科医院		常磐湯本町	43-4100	
	山口医院		9時～17時	平作町	24-1811
	後田内科クリニック			小名浜橋本	92-1222
なこそ病院	勿来町	65-7755			
8日(日)	常磐病院	8時30分～12時	常磐上湯長谷町	43-4175	
	須田医院		小島町	27-6060	
	中央台たなか眼科		9時～14時	中央台高久	29-1722
	中村病院		9時～17時	小名浜大原	53-3141
榎田病院	植田町	63-3202			
15日(日)	いわき湯本病院	9時～17時	常磐湯本町	42-3188	
	山口医院		9時～17時	平作町	24-1811
	小名浜生協病院			小名浜岡小名	53-4374
	こうじま慈愛病院			錦町	63-5141
	比佐医院		常磐湯本町	43-2313	

日曜 小児専門当番医 9時～12時

6月	3日	こどもクリニックすずき	泉町	56-6336
	10日	福田小児科医院	平下荒川	22-4272
	17日	こない子供クリニック	小名浜岡小名	73-8815
7月	24日	ながい小児科	平上荒川	28-2535
	1日	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
	8日	相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
	15日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505

病理診断科医療録③

手術などによって取り出された臓器（水分八十パーセント、タンパク質十二パーセント、脂質等八パーセント）は、そのままでは腐敗してしまふため、摘出後も、摘出前と同じ状態で観察できるようにしておく必要があります。そのため、摘出後はできるだけ早めに臓器を固定液に浸すことが重要です。固定液には、電子顕微鏡用のグルタルアルデヒド液や、細胞診断用のアルコール固定液などがありますが、一般的には、濃度が十～二十パーセントのホルマ

リンに浸します。ホルマリンとは、ホルムアルデヒドの水溶液で、人体の組織中のアミノ基とホルムアルデヒドが反応して、恒久的に安定した構造にする働きがあります。ホルマリンは人体には強い毒性がありますが、アルコールや熱水などの液体では安定した構造はできませんので、臓器にはホルマリンによる固定が必要です。このように十分な固定をすることにより、状態の良い病理標本作製が可能になり、質の高い病理診断が提供できることとなります。

神経内科③

頭痛③
緊張型頭痛の症状は？
A 頭痛の中で最も多いのがこのタイプです。片頭痛は主にこめかみから目の奥にかけて痛みますが、緊張型頭痛は後頭部から首筋が中心で、肩凝りを伴うこともあります。ズキンズキンというよりは、じわりと締め付けられるような痛みで、通常は両側性です。
程度としては片頭痛より軽く、日常の仕事がひどく妨げられるほどではありませんが、長く持続することがあります。さまざまなストレスが誘因となります。
緊張型頭痛の治療法は？
A 頭痛の原因となっている身体的・精神的ストレスをできるだけ除去することが大切です。ストレッチや体操で効果がみられる場合もありますが、薬物療法に頼らざるを得ないこともあります。
片頭痛と同様に消炎鎮痛薬がよく用いられますが、この場合も頭痛が慢性化してしまう危険があることから、過度の服薬には注意が必要です。その他に筋肉の緊張を和らげる薬や、不安を抑える薬、また、場合によっては抗うつ薬が有効なこともあります。

けんこうQ&A

ホルマリン固定