

健康教室



提供・問い合わせ
（社）いわき市医師会
☎38-4201

細菌性食中毒

細菌性食中毒の原因菌のうち、最も多いのはカンピロバクターです。下痢や腹痛、発熱、頭痛などの症状が出ます。まれに、全身のまひや呼吸困難を起こすギラン・バレー症候群を併発することもあります。鶏や豚、牛などの家畜の中で、特に鶏肉は汚染されている確率が高く、新鮮であっても中までしっかりと加熱しないと食中毒を防げません。生肉や十分に加熱されていない料理は避けましょう。

サルモネラは高熱や下痢、腹痛を起こし、幼児や高齢者では重症化しやすく、鶏や豚、牛などの家畜のほか、ペットからの感染もあります。特に多いのが生の鶏肉や卵です。生で卵を食べない国が多いのはそのためです。日本で流通している消毒された卵の多くは問題ありませんが、賞味期限を過ぎ

たもの、流通していない卵の生食は避けるべきです。

病原性大腸菌は種類が多く、重篤な合併症を起こす腸管出血性大腸菌O157のような危険なものもあります。下痢や腹痛、発熱などに加え、血便の症状があるときはその可能性があります。生の牛肉や牛レバーからの感染が多いため、生食が規制されています。

黄色ブドウ球菌は人の皮膚にもいる菌ですが、調理後に菌が増え、生食が規制されています。

吐き気や嘔吐、腹痛が主な症状で、下痢になる例は少なく、発熱はありません。毒素は熱で分解されないので、清潔な手での調理や調理後の冷所保存が大切です。他にも食中毒菌はありますが、生食にはリスクが伴うことを意識することが予防の基本となります。

血液内科④

血小板とは？
A 血液の成分である血球の一つで、血管の中を血液の流れに乗って循環しています。血管の壁が破れた時に内側から張り付いて血液が血管の外に漏れないよう、栓をします。けがをして血が出たときに自然と血が止まるのは、血小板の働きによるものです。

血小板が少ないとどうなるの？
A 血小板が少ないと血が止まりにくくなります。軽い打撲であざができたり、鼻血や、歯磨きの時に歯茎からの出血が止まらなかつたりするなどの症状で分かることがあります。

血小板が減る原因は？
A 軽い風邪でも実は血小板が少なくなっていることがあります。ほとんどのが一過性のもので二カ月以内には元に戻ります。

その期間を超えて血小板の少ない状態が続いている場合は、血液の病気が疑われます。特に白血球や赤血球など、他の血球成分も同時に減っている場合は要注意です。血液内科の専門医に相談しましょう。

けんこうQ&A

検診と画像診断
最近のがんの早期診断が話題となっており、検診を目的とした画像診断が盛んに行われています。

肺がんの胸部X線撮影や、乳がんのX線撮影であるマンモグラフィ、胃がんのX線透視検査は有用性が認められ、自治体が行う住民検診でも疾患の疑いがある方を発見する目的で広く行われています。

一方、胸部CT検査が肺がんの早期診断に有用なのはよく知られていますが、コストパフォーマンス（費用対効果）の点から、現在は人間ドックなどの個人が任意に受診するがん検診において採用されることが多いようです。また、大腸がんの注腸X線透視検査も同様に、任意の検診として、もしくは二次検診として行われています。

しかし、これらはいずれも被ばくというリスクを伴うため、超音波検査・内視鏡検査への置き換えや、被ばく放射線量を低減するための工夫が日々研究されています。それらの検査の有効性とともに、検診を受ける多くの方々に不利益とならないような考え方が重要とされています。

放射線科医療録④

放射線科医療録④

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/>）

休日当番医など（7月1日～8月15日）

地域医療課 ☎27-8572

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。

| | | | | | |
|----------|---------------|-----------|-----------|---------|---------|
| 7月7日(日) | 中央台たなか眼科 | 9時～14時 | 中央台 高久 | 29-1722 | |
| | 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 | |
| 14日(日) | 常磐病院 | 8時30分～12時 | 常磐上湯長谷町 | 81-5522 | |
| | 須田医院 | | 小 島 町 | 27-6060 | |
| | 中山クリニック | 9時～17時 | 小名浜西町 | 73-1112 | |
| 15日(月) | 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 | |
| | 須田医院 | | 8時30分～12時 | 小 島 町 | 27-6060 |
| | 中村病院 | 9時～17時 | 小名浜大原 | 53-3141 | |
| 21日(日) | 緑川内科クリニック | 9時～17時 | 錦 町 | 68-6415 | |
| | いわき草木台総合クリニック | | 草 木 台 | 28-1145 | |
| | 山口医院 | | 平 作 町 | 24-1811 | |
| | おざかクリニック | 9時～17時 | 泉 町 滝 尻 | 56-8777 | |
| 28日(日) | 榎田病院 | 9時～17時 | 植田町本町 | 63-3202 | |
| | 渡辺産科婦人科 | | 常磐関船町 | 42-4567 | |
| | 須田医院 | | 8時30分～12時 | 小 島 町 | 27-6060 |
| | 坂本整形外科医院 | 9時～17時 | 平 豊 間 | 38-2830 | |
| 8月4日(日) | 磐城中央クリニック | 9時～17時 | 小名浜南富岡 | 53-3511 | |
| | なこそ病院 | | 勿 来 町 | 65-7755 | |
| | 常磐腎ひ尿器クリニック | | 常磐下船尾町 | 43-1200 | |
| | 中央台たなか眼科 | 9時～14時 | 中央台 高久 | 29-1722 | |
| 11日(日) | 山口医院 | 9時～17時 | 平 作 町 | 24-1811 | |
| | 中山医院 | | 中 之 作 | 55-8141 | |
| | こうじま慈愛病院 | | 錦 町 | 63-5141 | |
| | 春山医院 | 8時30分～12時 | 常磐下湯長谷町 | 44-4011 | |
| 12日(月) | 須田医院 | 9時～17時 | 小 島 町 | 27-6060 | |
| | かしま病院 | | 鹿島町下蔵持 | 58-8010 | |
| | 矢吹病院 | 9時～17時 | 佐 糠 町 | 63-1818 | |
| 8月11日(日) | いわき湯本病院 | 9時～17時 | 常磐湯本町 | 42-3188 | |
| | 須田医院 | | 8時30分～12時 | 小 島 町 | 27-6060 |
| | クリニック阿部 | | 9時～17時 | 泉 町 滝 尻 | 85-5801 |
| | こじま内科 | 9時～17時 | 遠野町上遠野 | 74-1500 | |
| 8月15日(日) | 常磐病院 | 9時～17時 | 常磐上湯長谷町 | 81-5522 | |
| | 若松医院 | | 9時～12時 | 平 大 町 | 22-3838 |
| | やまぎわこどもクリニック | | 7日 | 郷 ヶ 丘 | 28-8686 |
| | しがこどもクリニック | 14日 | 鹿島町久保 | 58-5505 | |
| 8月18日(日) | 福田小児科医院 | 9時～12時 | 平 下 荒 川 | 22-4272 | |
| | 渡辺クリニック | | 4日 | 平 南 町 | 25-1170 |
| | いわき草木台総合クリニック | 11日 | 草 木 台 | 28-1145 | |

日曜 小児専門当番医 9時～12時

| | | | | |
|----|-----|---------------|---------|---------|
| 7月 | 7日 | 若松医院 | 平 大 町 | 22-3838 |
| | 14日 | やまぎわこどもクリニック | 郷 ヶ 丘 | 28-8686 |
| | 21日 | しがこどもクリニック | 鹿島町久保 | 58-5505 |
| | 28日 | 福田小児科医院 | 平 下 荒 川 | 22-4272 |
| 8月 | 4日 | 渡辺クリニック | 平 南 町 | 25-1170 |
| | 11日 | いわき草木台総合クリニック | 草 木 台 | 28-1145 |

※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

7月21日

【泌尿器科】
常磐病院（常磐上湯長谷町）
9時～15時 ☎81-5522

7月14日・15日、21日、28日

8月4日、11日

【眼科】
中央台たなか眼科（中央台高久）
9時～14時 ☎29-1722

7月14日、21日、28日

8月11日

※この他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、8月12日・13日・14日・15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、8月12日・13日・14日・15日：9時～12時、13時～16時（受付終了時間15時30分）

県こども救急電話相談
☎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

○往診専門医【内科・小児科】
いわきFCクリニック（常磐上湯長谷町）
16時～翌朝6時 ☎88-7706

7月・8月 土・日曜日、祝日、8月12日・13日・14日・15日

※事前に電話連絡が必要です。

●かかりつけ医を持ちましよう

●「けんこうQ&A」をまよめまよめ

●救急車は適正に利用しよう