

休日当番医など (11月1日~12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。

11月3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
	かしま病院		鹿島町下蔵持	58-8010
	こうじま慈愛病院		錦 町	63-5141
4日(月)	かとう内科クリニック	8時30分~12時	常磐西郷町	72-0072
	須田医院		小島 町	27-6060
	ニュータウン腎・内科クリニック		中央台 高久	46-0606
	ふかや耳鼻咽喉科		小名浜住吉	58-1187
10日(日)	いわぶちクリニック	9時~17時	錦 町	63-1501
	常磐病院		常磐上湯長谷町	81-5522
	須田医院		小島 町	27-6060
	磐城中央病院		小名浜南富岡	53-3511
17日(日)	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
	山口医院		平作 町	24-1811
	小林胃腸科・肛門科医院		小名浜元分	53-4466
23日(土)	榎田病院	9時~17時	植田 町	63-3202
	さかもと内科胃腸科クリニック		常磐関船町	72-2022
	須田医院		小島 町	27-6060
	ごらい耳鼻咽喉科		内郷小島町	85-5031
24日(日)	小名浜生協病院	9時~17時	小名浜岡小名	53-4374
	緑川内科クリニック		錦 町	68-6415
	いわき草木台総合クリニック		草木 台	28-1145
	須田医院		小島 町	27-6060
12月1日(日)	永井整形外科	8時30分~12時	小名浜南君ヶ塚町	54-7722
	なこそ病院		勿来 町	65-7755
	吉成内科		常磐上湯長谷町	42-2220
	中央台たなか眼科		中央台 高久	29-1722
8日(日)	山口医院	9時~17時	平作 町	24-1811
	石井脳神経外科・眼科病院		小名浜林城	58-3121
	呉羽総合病院		錦 町	63-2181
	加沢胃腸整形外科		常磐水野谷町	42-2198
15日(日)	須田医院	8時30分~12時	小島 町	27-6060
	村岡産婦人科医院		小名浜岡小名	92-4578
	こうじま慈愛病院		錦 町	63-5141
	いわき湯本病院		常磐湯本町	42-3188
11月	山口医院	9時~17時	平作 町	24-1811
	おなはま腎・泌尿器科クリニック		小名浜林城	84-5011
	矢吹病院		佐 糠 町	63-1818
	かもめクリニック		草木 台	28-1010

日曜 小児専門当番医 9時~12時

11月	3日	いわき草木台総合クリニック	草木 台	28-1145
	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
	24日	おおはらこどもクリニック	東 田 町	63-0001
12月	1日	相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
	8日	渡辺クリニック	平南 町	25-1170
	15日	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686

※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

11月 17日
12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

11月 17日

【泌尿器科】
常磐病院 (常磐上湯長谷町)
9時~15時 ☎81-5522

11月 3日、10日、17日、23日・24日
12月 1日、8日、15日

【眼科】
中央台たなか眼科 (中央台高久)
9時~14時 ☎29-1722

11月 10日、17日、24日
12月 8日、15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、11月4日：9時~13時、14時~18時、19時~23時
11月23日：9時~13時、14時~18時、19時~翌朝7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、11月4日：9時~12時、13時~16時 (受付終了時間15時30分)

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、11月4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 (フッシュ回線・携帯電話) 毎日 19時~翌朝8時

○休日夜間診療 (往診)【内科・小児科等】
いわきFCクリニック (常磐上湯長谷町)
16時~25時 ☎88-7706

11月・12月 土・日曜日、祝日
※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

●「レバニ」受診せよめまごけ

●救急車は適正に利用しよう

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/>

市民の

健康教室



提供・問い合わせ
一社いわき市医師会
☎38-4201

認知症予防のためのガイドライン

世界保健機関(WHO)によると、現在世界には約五千万人の認知症の方がおり、このままでは二〇二〇年には約三倍の一億五千万人になると推計されています。そのような中、本年五月に、WHOが初めて「認知症および認知機能低下予防ガイドライン」を発表しました。

同ガイドラインでは予防手段を科学的根拠のレベルに応じて、推奨するグレードに分類しています。まず「強く推奨」とされたのは、禁煙や運動、糖尿病の発症予防もしくは血糖値の適切なコントロール、高血圧の適切な治療です。運動については、六十五歳以上の方で週に合計百五十分以上の中強度の有酸素運動、もしくは週に合計七十五分以上の高強度の運動が必要とされています。

次に「条件付きでの推奨」とされたのは、「全く推奨できない」とされたのは、これまで脳に良いとされてきたビタミンB・Eや、EPA・DHAといった多価不飽和脂肪酸の摂取です。また、社会的な交流や抗うつ薬の認知症予防効果に關しても「十分な証拠がない」とされています。

認知症は、周囲が症状に気付く二十年以上前から始まっているといわれ、アルツハイマー型認知症患者の大半は六十五歳以上です。そのため、遅くとも四十歳代から予防手段を講じる必要があると思われま。

れたのは、健康的な食事や節酒・禁煙、中年期の肥満解消、脂質異常症の改善、脳トレです。食事については野菜・果物は一日当たり四百グラム以上、玄米など茶色い穀物の摂取、糖質・脂質制限などが必要とされています。

放射線科医療録⑧

認知症のMRI診断
アルツハイマー型認知症のMRI診断には、松田博史国立精神神経医療研究センター長が開発した「ヴィエスラド(VSRAD)」がよく行われます。この検査法は、簡便に撮像でき、脳の萎縮を客観的に評価できるといわれる特長があります。これによりアルツハイマー型認知症と、幻視やパーキンソン病に似た症状を示すレビー小体型認知症の区別ができるようになりました。

血管性認知症は、脳梗塞または脳出血が原因で発症し、MRIで確認

できます。病気による生体の変化がわずかであっても、脳梗塞や脳出血が起きた場所によっては認知症を引き起こすことがあります。人格変化や行動障害などを示す前頭側頭型認知症は、MRIでは主に前頭葉と側頭葉の萎縮が認められます。

MRIによる軽度認知障害の判定法はまだ定まっていますが、認知症は早期に治療を始めれば、進行を遅らせることができます。物忘れなどが気になってきた方は、早めに認知症の検査を受けることをお勧めします。

けんこうQ&A

血液内科⑧

血液内科で行う検査
Q 血液疾患を診断する際の検査にどのようなものがありますか?
A まず血液検査を行い、ある程度疾患の当たりを付けます。その上で、血液を作る場所、すなわち骨髄に異常があると予想される場合には、骨髄穿刺という検査を実施します。

Q 骨髄穿刺とはどんな検査ですか?
A お尻の割れ目の一番上から、やや右上ないし左上に骨盤の骨(腸骨)の出っ張った部分があります。

患者さんにはうつぶせになっていた、だき、医師がその腸骨の出っ張った部分に筒状の針で小さな穴を開け、骨の中心にある骨髄液という血液に似た液体を注射器で吸引します。採取した骨髄液をガラス板に塗り付けた顕微鏡で観察するとともに、遺伝子の検査などさまざまな分析を行います。

Q 痛みはありますか?
A 皮膚の表面に局所麻酔を打つ時に若干の痛みがあります。また骨髄液を吸引する際に、引っ張られるような痛みを伴うことがあります。