

# 健康教室



提供・問い合わせ  
（社）いわき市医師会  
☎38-4201

## 目からの新型コロナウイルス感染

世界的な新型コロナウイルスの感染拡大は、いわき市民の皆さんの日常生活をも一変させています。このウイルスは主に口や鼻の粘膜から感染しますが、白目の表面を覆う粘膜組織である結膜からも感染する可能性があります。

目から感染する場合は、既に感染した人の唾液に含まれたウイルスが顔に掛かった際、結膜から体内に入ってしまうことが原因と考えられています。また、ウイルスが付着したドアノブや照明・家電のスイッチ、水道蛇口のハンドル、パソコンのキーボードなどに触れた手で目をこすったりした場合にも、感染する可能性があります。目からの感染を防ぐには、せっけんによる十分な手洗いやアルコールでの手指の消毒、密接状態での他人との会話を避けることが

基本となります。眼鏡の使用については、普通の眼鏡や保護眼鏡でもウイルスの感染をある程度防ぐことができますが、フレームと顔の隙間からウイルスが侵入する可能性もあり、完全ではありません。コンタクトレンズの使用については、レンズを脱着する際に直接目に触れるため、脱着の前後には十分に手洗いをし、はずしたレンズの消毒もしっかりと行ってください。それでも不安な場合は、当面の間に、コンタクトレンズから眼鏡の装用に代えてもいいでしょう。目からの感染予防対策は小さなことかもしれませんが、他の対策と併せて実践することが、感染拡大の防止にもつながります。

一日も早く新型コロナウイルスの終息を迎え、平穏な日々が戻ることを願うばかりです。

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）<https://iwaki-dr.com/>

### ●かかりつけ医を持ちましよう

### ●「コンビニ」受診はやめましよう

### ●救急車は適正に利用しましよう

## 休日当番医など（6月1日～7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。

6月7日(日)	磐城中央病院 なこそ病院 常磐病院	9時～17時	小名浜南富岡 勿来町 常磐上湯長谷町	53-3511 65-7755 81-5522
14日(日)	永井整形外科 榎田病院 いわき湯本病院	9時～17時	小名浜西君ヶ塚町 植田町 常磐湯本町	54-7722 63-3202 42-3188
21日(日)	小名浜生協病院 こうじま慈愛病院 箱崎医院	9時～17時	小名浜岡小名 錦町 常磐関船町	53-4374 63-5141 42-3131
28日(日)	ふじい医院 呉羽総合病院 織内医院	9時～17時	泉町 錦町 常磐関船町	56-2288 63-2181 44-1133
7月5日(日)	にしま耳鼻咽喉科医院 榎田病院 常磐病院	9時～17時	泉玉露 植田町 常磐上湯長谷町	56-8733 63-3202 81-5522
12日(日)	中村病院 矢吹病院 いわき湯本病院	9時～17時	小名浜大原 佐糠町 常磐湯本町	53-3141 63-1818 42-3188

### 日曜 小児専門当番医 9時～12時

6月	7日	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
	14日	渡辺クリニック	平南町	25-1170
	21日	こない子供クリニック	小名浜岡小名	73-8815
	28日	あおぞらキッズクリニック	小名浜大原	85-5439
7月	5日	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001
	12日	若松医院	平大町	22-3838

### 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）

※休日夜間急病診療所は、現在、新型コロナウイルスの感染拡大防止対策による「発熱外来」を設置しているため、休日、夜間における通常の診療を休止しています。急な病気の場合は、まずかかりつけ医に相談し、かかりつけ医と連絡が取れない場合は、休日当番医などを受診してください。

### 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

※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 14日、21日、28日  
7月 12日

山口医院（平作町）  
9時～17時 ☎24-1811

6月 7日、21日  
7月 5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 21日

【泌尿器科】  
常磐病院（常磐上湯長谷町）  
9時～15時 ☎81-5522

6月 14日、21日、28日  
7月 12日

【眼科】  
中央台たなか眼科（中央台高久）  
9時～14時 ☎29-1722

6月 7日、14日、28日  
7月 5日、12日

【婦人科】  
月川レディースクリニック（平童子町）  
9時～12時30分 ☎35-3511

6月 7日、21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。  
※診療の受け付けは、診療終了時間の30分前までとなります。

### ○休日夜間救急電話相談・急病診療（往診） 【内科・小児科等】

いわきF Cクリニック（常磐上湯長谷町）  
電話受付 13時～翌日3時 ☎88-7706

6月・7月 日曜日、祝日

※事前に電話連絡が必要です。

## 糖尿病医療録 ③

## けんこうQ&A リウマチ膠原病内科③

### 糖尿病の慢性合併症②

糖尿病性神経障害は、高血糖によって神経が障害を受けることで起こります。神経は全身にくまなく張り巡らされているため、その影響は全身に及び、多様な症状となって現れ、患者を悩ませます。さまざま症状の中でも特に患者に苦痛を与えることが多いのは、足のしびれや痛みです。痛みが原因で睡眠不足になったり、気持ちが落ち込んでしまったりする方も少なくあります。

痛みの症状は、最初に足先から始まり、徐々に足の上部に向かって進行することがよくあります。足に神経障害が起きて感覚が鈍くなっていると、けがややけどがあっても気が付きにくくなります。しかも足の先や裏などは、普段あまり気に留めることがないため、けがややけどの発見がその分遅くなりがちです。毎日、足の裏や指の間などを、満遍なく自分の目で確認し、異常がないかを調べるようにしましょう。

### 全身性強皮症（強皮症）

Q どのような病気ですか？  
A 全身の臓器が線維化を起こす原因不明の病気です。寒い季節や冷水を使ったときに手足の指が白色から紫色に変化するレイノー現象が見られ、手足の指の皮膚が硬くなったり腫れたりし、その後、四肢や体幹部に皮膚硬化が広がっていきます。冬になると手足の血流が悪くなり、指先に潰瘍ができることもあります。病状を経過観察している間に肺や心筋、消化管、腎臓の障害が出現する場合もあります。急激に広範囲にわたって皮膚硬化が進行する人がいます。

一方、手指のみでほとんど進行しない人もいます。  
Q どんな治療をしますか？  
A 他の膠原病と異なり、ステロイド薬は特効薬ではなく、それぞれの症状と合併臓器症状に応じた治療法となります。皮膚硬化は自然に軟らかくなることもあります。日頃から寒冷刺激やストレスを避けて、保温保湿を心掛けるとともに、喫煙している場合は禁煙しましょう。生命が維持できるかどうかの予測は、内臓障害の合併によるところが大きいため、注意深く見ていく必要があります。