

休日当番医など (9月1日~10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。

9月6日(日)	村岡産婦人科医院	小名浜岡小名	92-4578
	呉羽総合病院	錦町	63-2181
	常磐病院	常磐上湯長谷町	81-5522
13日(日)	おなほま腎・泌尿器科クリニック	小名浜林城	84-5011
	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
20日(日)	中央台たなか眼科	中央台高久	29-1722
	磐城中央病院	小名浜南富岡	53-3511
	櫛田病院	植田町	63-3202
21日(月)	かもめクリニック	草木台	28-1010
	須田医院	小島町	27-6060
	中村病院	小名浜大原	53-3141
22日(火)	いわぶちクリニック	錦町	63-1501
	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
27日(日)	はたの眼科	常磐関船町	42-2040
	かしま病院	鹿島町下蔵持	58-8010
	なこそ病院	勿来町	65-7755
10月4日(日)	吉成内科	常磐上湯長谷町	42-2220
	こうじま慈愛病院	錦町	63-5141
	常磐病院	常磐上湯長谷町	81-5522
11日(日)	櫛田病院	植田町	63-3202
	いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188

日曜 小児専門当番医 9時~12時

9月	6日	若松医院	平大町	22-3838
	13日	ながい小児科	平上荒川	28-2535
	20日	あおぞらキッズクリニック	小名浜大原	85-5439
	27日	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001
10月	4日	福田小児科医院	平下荒川	22-4272
	11日	森のこどもクリニック	植田町	38-7227

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】
山口医院 (平作町)
9時~17時 ☎24-1811

9月 6日、20日
10月 4日

須田医院 (小島町)
8時30分~12時 ☎27-6060

9月 13日、20日、22日、27日
10月 11日

【整形外科】
相田整形外科 (平中平窪)
9時~12時 ☎35-0808

9月 20日

【泌尿器科】
常磐病院 (常磐上湯長谷町)
9時~15時 ☎81-5522

9月 13日、20日・21日・22日、27日
10月 11日

【眼科】
中央台たなか眼科 (中央台高久)
9時~14時 ☎29-1722

9月 6日、13日、27日
10月 4日、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。
※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：19時~23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
※「発熱外来」を設置する場合には、休日・夜間における通常の診療を休止することがあります。

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)

休日夜間救急電話相談・急病診療 (往診)

【内科・小児科・救急科など】
いわきFCクリニック (常磐上湯長谷町)
電話受付 14時~翌日3時 ☎88-7706

9月・10月 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

●「けんこうQ&A」を診察せよ

●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) <https://iwaki-dr.com/>

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

腸内細菌のおはなし

「私たちの心や体は腸内細菌によってコントロールされている」ということを考えたことはありますか。驚くような話ですが、最近の腸内細菌の研究では当たり前のこととなっています。

腸内細菌は単に整腸作用があるだけではなく、大腸から全身の疾患や脳の機能にも影響を与え、腸内細菌が司令塔となって、体をコントロールしているということが明らかになってきています。

また、最近の研究では、腸内細菌のDNAを調べる方法が確立され、腸内細菌に関する研究は飛躍的に進歩しました。その研究では、腸内細菌は感染症や大腸がん、高血圧、糖尿病、老化、肥満、アレルギー、歯周病など多くの疾患の発生に関与することが示唆されて

いるほか、腸と脳の間では情報交換が行われ、ここに腸内細菌が関わっていると考えられています。

腸内細菌は「善玉菌」と「悪玉菌」、そしてどちらにも区別されない「日和見菌」に大きく分けられます。理想的な腸内環境は、善玉菌が優勢を保ちつつ悪玉菌や日和見菌もある程度存在し、一部の腸内細菌がダメージを受けてもそれを他の菌がサポートできるなど、多種多様な菌がバランスよく共生している状態です。このような腸内環境を目指すためには、オリゴ糖や食物繊維、発酵食品などの食物によって腸内細菌を育てることが重要です。

そして今後は、腸内細菌の研究が健康増進の方向へさらに発展していくことが期待されています。

糖尿病医療録⑥

けんこうQ&A

リウマチ膠原病内科⑥

リウマチ性多発筋痛症

Q どのような病気ですか？

A リウマチ性多発筋痛症は、名前通りリウマチと付いていますが、関節リウマチとは異なる病気です。主に高齢者に発症することが多いため、高齢人口の増加に伴い、患者数が増えてきている印象を受けます。

症状は、両側の首や肩、腰、尻、

太ももなどの筋肉の左右対称性の痛みです。また、発熱や食欲不振、体重減少、全身の倦怠感、抑うつ症状、関節痛を伴うこともあります。診断は、関節リウマチなどの他の膠原病や感染症を除外して、総合的に判断されます。

Q どんな治療をしますか？

A ステロイド剤を内服することで症状が劇的に改善されますが、改善されたからといって急に服薬を中断すると、再発する場合があります。慎重に薬の量を減らしていく必要があります。症状が軽くなった後も、少なくとも一年から二年ほどは、服薬を続ける方がよいでしょう。

Q 合併症はありますか？

A 側頭動脈炎という病気を合併することがあります。症状は、片頭痛やこめかみの痛み、発熱、視力低下などです。この場合、大量のステロイド剤や免疫抑制剤を併用する必要があります。

このような症状には要注意

急激に発症するタイプの糖尿病を除いて、初期の糖尿病は自覚症状がほとんどありません。そのため、健康診断で糖尿病と言われても、ぴんとこないのが、放置してしまう方が多いのですが、自覚症状が出たときには、既に合併症が進んでいることも少なくありません。糖尿病は放置すればするほど、治療が難しくなる病気です。

おしっこの回数や量が多い、なん

だか疲れやすい、おなかやすいよく食べるのに体重が減っていく、足がつったりしびれたりする、目がかすんだり黒い点が見えたりする、ちょっとした傷が治りにくいなどの症状があるときは、早めに一度、かかりつけ医に相談してみてください。

自覚症状が出る前に、早期発見するためには、定期的な健康診断を受けることが大切です。特に、肥満の方や高血圧・高脂血症の方は、糖尿病を合併しやすいので要注意です。