

休日当番医など (10月1日~11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。

10月4日(日)	小名浜生協病院 こうじま慈愛病院 常磐病院	9時~17時	小名浜小名 錦町	53-4374 63-5141
11日(日)	富岡クリニック 榎田病院 いわき湯本病院	9時~17時	小名浜大原 植田町	85-5770 63-3202 42-3188
18日(日)	いづかクリニック なこそ病院 加沢胃腸整形外科	9時~17時	小名浜中町境 勿来町	52-2225 65-7755 42-2198
25日(日)	磐城中央病院 呉羽総合病院 渡辺産科婦人科	9時~17時	小名浜南富岡 錦町	53-3511 63-2181 42-4567
11月1日(日)	ヤマノ眼科 石井脳神経外科・眼科病院 なこそ病院 常磐腎ひ尿器クリニック	9時~17時	中央台鹿島 小名浜林城 勿来町	31-0369 58-3121 65-7755 43-1200
3日(火)	だいた耳鼻咽喉科クリニック かしま病院 クリニック田畑 常磐病院	9時~17時	平四町目 鹿島町下蔵持 中岡町	35-3380 58-8010 63-1476 81-5522
8日(日)	門屋整形・内科 こうじま慈愛病院 いわき湯本病院	9時~17時	小名浜鳥居北 錦町	54-4047 63-5141 42-3188
15日(日)	中村病院 呉羽総合病院 織内医院	9時~17時	小名浜大原 錦町	53-3141 63-2181 44-1133

日曜 小児専門当番医 9時~12時

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
	18日	渡辺クリニック	平南町	25-1170
	25日	こんない子供クリニック	小名浜小名	73-8815
11月	1日	相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
	8日	あおぞらキッズクリニック	小名浜大原	85-5439
	15日	ながい小児科	平上荒川	28-2535

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)

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
10月 4日、18日 11月 1日、15日

須田医院 (小島町) 8時30分~12時 ☎27-6060
10月 11日、18日、25日 11月 3日、8日、15日

草野老人内科 (平泉崎) 9時~17時 ☎38-6780
11月 3日

ニュータウン腎・内科クリニック (中央台高久) 9時~12時 ☎46-0606
11月 3日

あべクリニック (久之浜町久之浜) 8時30分~17時 ☎79-0030
11月 15日

【整形外科】
長谷川整形外科医院 (平五色町) 8時30分~11時30分 ☎25-5691
11月 3日

【泌尿器科】
常磐病院 (常磐上湯長谷町) 9時~15時 ☎81-5522
10月 11日、18日、25日 11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
10月 4日、11日、25日 11月 1日、8日、15日

【皮膚科】
金生皮膚科医院 (平三倉) 8時30分~16時 ☎22-2378
11月 3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・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

10月・11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

●「オンライン診療」をぜひ活用しよう

●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) <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

咽喉頭神経症

せき・たんは、医療機関を受診するきっかけになる症状の中では頻度の高いものです。

三週間以内に治まるせきは急性のせきと呼ばれ、大抵は気道の感染症です。八週間以上続くせきは慢性のせきと呼ばれ、原因の大半は感染症以外となります。慢性のせきはさまざまな呼吸器疾患が原因になりますので、検査が必要となります。また、呼吸器疾患以外にも、副鼻腔炎や後鼻漏に起因するもの、アトピー性のもの、胃食道逆流によるもの、ある種の高血圧の薬の副作用によるものなどが原因になることがあります。

喉に違和感を覚え、たんが絡んで切れないため、いつまでもせきが出る、また、たんがなかなか出れません。

なくて、何度もせきをしているうちにやっと出たたんを見るとスッキリしてせきが治まるなどの症状がある場合は、心理的な要因で起こるせきであり、咽喉頭神経症と呼ばれています。

同症である場合は大抵、たんは無色で粘性がありますが、時には、激しいせきのせいで血たんが出ることもあります。たんを出しやすくするために水分を取る方もいます。確かにたんは出やすくなりますが、病状の改善には至らず、むしろ、さらにたんが続いて、独り相撲を繰り返すことになり、いくつかの医療機関を受診しても診断がつかず、吸入薬などを処方されている方は、この病気かもしれません。

糖尿病医療録⑦

糖尿病の四つのタイプ

糖尿病は成因によって、四つのタイプに分類されます。一つ目は、小児や若年者に多く、膵臓からインスリンが全く分泌されなくなってしまう「1型糖尿病」です。発症すると、のどが渇く、尿が多くなる、急激に痩せるなどの症状が急に現れてきます。インスリンを体外から補給しないと生命に関わるため、インスリン注射を欠かすことができません。二つ目は、遺伝的に糖尿病になりやすい方が肥満や運動不足、ストレスなどをきっかけに発症する「2型糖尿病」です。インスリンの効果が出にくくなったり、分泌のタイミングが悪くなったりします。自覚症状がないため、いつ発症したのか分からないまま職場の健康診断などで偶然に発見されることがよくあります。三つ目は、内分泌系の病気や遺伝子異常などが原因で発症する「特定の原因によるその他の糖尿病」です。四つ目は、妊娠中に初めて見つかる軽い糖代謝異常の「妊娠糖尿病」です。この四つのタイプの中では「2型糖尿病」が最も多く、全体の約九十パーセントを占めています。

けんこうQ&A 心療内科①

新型コロナウイルス感染症によるストレス

Q どのようなストレスがありますか?
A 第一に、感染する不安によるストレスがあります。第二に、外出制限による人と会えない、趣味・スポーツなどができないといったストレスがあります。子どもたちが部活動やスポーツ少年団などの活動に参加できないことも含まれます。これらのストレスで外出機会が減ると、運動不足や飲酒量の増加のほか、ゲームやスマホの長時間使用という問題も生じてきます。また、気温が高い時期のマスクの着用は暑苦しく、ストレスを引き起

こします。

Q これらのストレスを防ぐには、どうすれば良いでしょうか?
A 過剰な心配はしないようにしましょう。外出時にはマスクを着用し、3密は避けて、気分転換をしてください。散歩も良いでしょう。スポーツをする場合は、マスクを着けたままでの激しい運動は熱中症や低酸素血症になりやすくなるので、マスクを着けずに、距離を確保する工夫をしてください。特に、旅行や他県の方と面会などをした場合は、体調の確認を徹底し、少しでも体調不良や熱などがあるときは、速やかに帰国者・接触者相談センターに相談してください。