

休日当番医など (12月1日～1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。

12月6日(日)	かしま病院 こうじま慈愛病院 常磐病院	9時～17時	鹿島町下蔵持 58-8010 錦町 63-5141 常磐上湯長谷町 81-5522
13日(日)	石井医院 なこそ病院 いわき湯本病院	9時～17時	小名浜本町 54-5330 勿来町 65-7755 常磐湯本町 42-3188
20日(日)	くさのクリニック 呉羽総合病院 かもめクリニック	9時～17時	泉玉露 56-1060 錦町 63-2181 草木台 28-1010
27日(日)	草野老人内科 中山クリニック 榎田病院 せき整形外科クリニック	9時～17時	平泉崎 38-6780 小名浜西町 73-1112 植田町 63-3202 常磐西郷町 84-9905
30日(水)	小池整形・外科内科胃腸科 中村病院 松崎内科 矢吹病院	9時～17時	内郷綴町 26-3388 小名浜大原 53-3141 植田町 63-3358 佐糠町 63-1818
31日(木)	須田医院 山口医院 石井脳神経外科・眼科病院 すけがわ内科クリニック なこそ病院 吉成内科	9時～17時	小島町 27-6060 平作町 24-1811 小名浜林城 58-3121 植田町 77-0710 勿来町 65-7755 常磐上湯長谷町 42-2220
1月1日(金)	かしま病院 呉羽総合病院 佐藤マタニティー・クリニック 根本内科胃腸科医院	9時～17時	鹿島町下蔵持 58-8010 錦町 63-2181 勿来町 65-6900 常磐湯本町 43-4100
2日(土)	小名浜生協病院 おおはらこどもクリニック こうじま慈愛病院 比佐医院	9時～17時	小名浜岡小名 53-4374 東田町 63-0001 錦町 63-5141 常磐湯本町 43-2313
3日(日)	磐城中央病院 いわき南クリニック 榎田病院 かもめクリニック	9時～17時	小名浜南富岡 53-3511 植田町 77-1663 植田町 63-3202 草木台 28-1010
10日(日)	渡辺内科・胃腸科 おざかクリニック なこそ病院 いわき湯本病院	9時～17時	平倉前 25-7272 泉町滝尻 56-8777 勿来町 65-7755 常磐湯本町 42-3188
11日(月)	とも内科クリニック 中山医院 呉羽総合病院 いわき草木台総合クリニック	9時～17時	郷ヶ丘 46-3200 中之作 55-8141 錦町 63-2181 草木台 28-1145

日曜 小児専門当番医 9時～12時

12月6日	森のこどもクリニック	植田町	38-7227
13日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
20日	こない子供クリニック	小名浜岡小名	73-8815
27日	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001

※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
12月6日、20日	須田医院 (小島町) 8時30分～12時 ☎27-6060
12月13日、20日、27日、30日	1月10日・11日
【泌尿器科】	ごらい耳鼻咽喉科 (内郷小島町) 8時45分～12時30分 ☎85-5031
12月30日	常磐病院 (常磐上湯長谷町) 9時～15時 ☎81-5522
12月13日、20日、27日、30日・31日	1月1日・2日・3日、10日・11日
【眼科】	中央台たなか眼科 (中央台高久) 9時～14時 ☎29-1722
12月6日、13日、20日、27日	1月10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、12月30日・31日、1月2日・3日
9時～13時、14時～18時、19時～23時
※患者・医療従事者間における感染拡大防止のため、新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの検査は実施していません。

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、12月31日、1月2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

○休日救急電話相談・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 16時～18時30分 ☎88-7706

12月・1月 日曜日 (1月3日を除く)、祝日 (1月1日を除く)

※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

●オンライン診療はやめましよう

●救急車は適正に利用しましよう

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

身近にある心不全

心不全はさまざまな要因により心臓のポンプの機能が低下し、息切れや倦怠感、むくみが生じる状態のことを言います。生活習慣の欧米化や高齢化に伴い増加し、現在、日本における患者数が百二十万人に達していることから、身近にある病気と言えます。

患者は高齢者に多く、最も多い原因としては、心臓に栄養を送る血管が狭くなる狭心症や心筋梗塞が挙げられます。他には心臓の弁の障害や、不整脈などの心疾患も原因となります。大抵、高血圧や糖尿病、慢性腎臓病などの生活習慣病を複数併発している例が多く見られます。

心不全は発症する前のリスク管理が非常に大切です。日頃から、塩分の少ないバランスの取れた食事と適度な運動、規則正しい生活が重要です。

心不全を発症すると、悪化するたびに死亡率が上がると言われているので、悪化しないようにリスク管理をしていくことが大切です。症状が悪化する要因としては、原因となる疾患のリスク管理が不十分な場合に加え、感染症や貧血、塩分・水分制限や服薬の不徹底、過労、精神的・肉体的ストレスなどがあげられます。

いづれも、主治医の指導の下で、早めにリスク管理をすることも、早期に発見し治療をしていくことが重要です。

実践し、生活習慣病の予防や管理を心掛けましよう。

心不全が発症する兆候としては、だるさや疲れ、階段や坂道を上る際の息切れ、両足のむくみ、急な体重の増加、横になったときのせきや息苦しさなどがあげられます。

糖尿病医療録⑨

今日からできる食事療法
糖尿病の食事療法は「これを食べれば治る」というものではありません。栄養のバランスと摂取カロリーに気を付けるなど、毎日の心掛けが大切です。

一つ目は、ゆっくり、よくかんで食べることです。早食いは糖質が急激に吸収され、血糖が急上昇します。二つ目は、朝食・昼食・夕食を規則正しく食することで、食事を抜くとまとめ食いになりやすく、タイミングが遅れると次の食事までの間隔が短くなり、どちらも血糖値が上がります。

一つ目は、ゆっくり、よくかんで食べることです。早食いは糖質が急激に吸収され、血糖が急上昇します。二つ目は、朝食・昼食・夕食を規則正しく食することで、食事を抜くとまとめ食いになりやすく、タイミングが遅れると次の食事までの間隔が短くなり、どちらも血糖値が上がります。

けんこうQ&A 心療内科③

死別反応(喪失のストレス)
Q 死別反応とはどういう状態のことですか?
A 親や祖父母、兄弟、あるいは連れ合いや子ども、友人など、親しい人を亡くしたときに生じる心の反応のことを死別反応と言います。死別後、数時間から数日間には心が空になったかのように感情がまひします。その後、気持ちの動揺や悲しみ、寂しさ、食欲低下、不眠、疲労感、自分が故人に十分に関われなかったことに対する後悔など、気持ちの落ち込みが生じます。死別反応は四から六週間後にピークになることが多く、通常は半年から一年程度で回復しますが、二年ぐらいかかる場合もあります。

Q 友人が家族を亡くしてつらそうですか?
A 友人が家族を亡くしてつらそうだと感じたらよいですか?
A 友人が家族を亡くしてつらそうだと感じたらよいですか?