

休日当番医など (1月1日~2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。

1月1日(金)	かしま病院	鹿島町下蔵持	58-8010
	呉羽総合病院	錦町	63-2181
	佐藤マタニティー・クリニック	勿来町	65-6900
2日(土)	根本内科胃腸科医院	常磐湯本町	43-4100
	小名浜生協病院	小名浜岡小名	53-4374
	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001
3日(日)	こうじま慈愛病院	錦町	63-5141
	比佐医院	常磐湯本町	43-2313
	磐城中央病院	小名浜南富岡	53-3511
10日(日)	いわき南クリニック	植田町	77-1663
	櫛田病院	植田町	63-3202
	かもめクリニック	草木台	28-1010
11日(月)	渡辺内科・胃腸科	平倉前	25-7272
	おさかクリニック	泉町滝尻	56-8777
	なこそ病院	勿来町	65-7755
17日(日)	いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188
	とも内科クリニック	郷ヶ丘	46-3200
	中山医院	中之作	55-8141
24日(日)	呉羽総合病院	錦町	63-2181
	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
	なかにし内科クリニック	平北白土	21-8181
31日(日)	クリニック阿部	泉町滝尻	85-5801
	呉羽総合病院	錦町	63-2181
	常磐病院	常磐上湯長谷町	81-5522
2月7日(日)	なおハートクリニック	小名浜定西	54-1262
	こうじま慈愛病院	錦町	63-5141
	そえだ医院	常磐湯本町	68-6155
11日(木)	中村病院	小名浜大原	53-3141
	矢吹病院	佐糠町	63-1818
	かたよせウイメンズクリニック	常磐西郷町	42-4135
14日(日)	小名浜生協病院	小名浜岡小名	53-4374
	なこそ病院	勿来町	65-7755
	根本内科胃腸科医院	常磐湯本町	43-4100
1月1日(金)	おおいし耳鼻咽喉科	内郷綴町	45-3387
	おちあい内科消化器科クリニック	小名浜岡小名	73-1171
	花田内科クリニック	錦町	62-5000
2月14日(日)	比佐医院	常磐湯本町	43-2313
	高倉基整形外科	中央台鹿島	84-9030
	かしま病院	鹿島町下蔵持	58-8010
2月14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

1月	17日	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707
	24日	渡辺クリニック	平南町	25-1170
	31日	こない子供クリニック	小名浜岡小名	73-8815
2月	7日	あおぞらキッズクリニック	小名浜大原	85-5439
	14日	森のこどもクリニック	植田町	38-7227

※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
1月17日	2月7日
須田医院 (小島町)	
8時30分~12時	☎27-6060
1月10日・11日、17日、24日、31日	2月11日、14日

【泌尿器科】

常磐病院 (常磐上湯長谷町)	9時~15時 ☎81-5522
1月1日・2日・3日、10日・11日、24日、31日	2月7日、11日、14日

【眼科】

中央台たなか眼科 (中央台高久)	9時~14時 ☎29-1722
1月10日、17日、24日、31日	2月7日、14日

ヤマノ眼科 (中央台鹿島)

9時~14時 ☎31-0369
2月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、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、1月2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 (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F Cクリニック (常磐上湯長谷町)	電話受付 16時~18時30分 ☎88-7706
-----------------------	--------------------------

1月・2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じょう

●「けんこうQ&A」

●救急車は適正に利用しまじょう

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(ホームページコーナー) <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

弱視

私たちの視力は裸眼の状態がいくら悪くても、眼鏡やコンタクトレンズで矯正して一・〇以上出れば正常です。他の眼疾患がないのに眼鏡などを装着しても視力が十分にでない場合を弱視と言います。医学的には、視力の発達が障害されて起きた低視力を指します。

視力は、言語や歩行と同様に、成長とともに獲得する能力です。〇歳児の視力は〇・一ほどしかありませんが、三歳頃には大人と同じ視力になり、さらに四歳頃になると、視力検査を上手に受けられるようになります。視力が成長するこのような時期に何らかの邪魔が入り、正常な視力の発達が止まると弱視になってしまいます。弱視の種類には、遠視・近視・乱視が両目共に強いことが原因で起こる屈折異常弱視や、遠視・近

視・乱視に左右差が強いことが原因で起こる不同視弱視、右目と左目の視線が違う方向に向かう斜視が原因で起こる斜視弱視、先天性内障などの眼疾患の存在や眼帯装用が原因で起こる形態覚遮断弱視の四つの種類があります。

弱視は、十歳頃を過ぎると治療しにくくなります。弱視があると今後の生活にも影響することがありますので、早期に発見し治療を開始することが大切です。三歳児健診と就学時健診は弱視を見つけの良いチャンスですので、これらの健診は必ず受けるようにしましょう。子どもが視力不良や斜視を指摘された場合、眼科で早めに診断と治療を受けて弱視を予防してあげることが、保護者の責任の一つでもあると言えるでしょう。

糖尿病医療録 ⑩

運動の時間を作ることが難しいときは、日頃の生活の中で小まめに動くことを意識しましょう。例えば、エレベーターを使わずに階段を使う、買い物には車ではなく自転車で行く、椅子に座っているときは、背もたれを使わず背筋を伸ばすなどです。つま先立ちとスクワットも非常に有効な運動です。ふくらはぎの筋肉は、足先まで流れてきた血液やリンパ液を全身に戻すためのポンプの役割をしており、冷えやむくみの改善にも重要な働き

運動の時間を作ることが難しいときは、日頃の生活の中で小まめに動くことを意識しましょう。例えば、エレベーターを使わずに階段を使う、買い物には車ではなく自転車で行く、椅子に座っているときは、背もたれを使わず背筋を伸ばすなどです。つま先立ちとスクワットも非常に有効な運動です。ふくらはぎの筋肉は、足先まで流れてきた血液やリンパ液を全身に戻すためのポンプの役割をしており、冷えやむくみの改善にも重要な働き

座ってテレビを見る前には必ず十回スクワットを行う、テレビCM中はスクワットをするといった自分のルールを決めると継続しやすいと思います。

気分落ち込み、怒りっぽくなる、不眠などです。
Q 発症した場合、どうしたら良いですか?
A まず、自分の味方になってくれる親や兄弟・友人・先生・親戚などに相談してください。一人で悩まずに、周囲の人から知恵を借りましょう。また、原因となっている環境を変えたい場合もあります。
良い改善策が見つからずに、登校できない、仕事に出られない状態が続いた場合には、かかりつけ医を受診し、相談してみてください。

けんこうQ&A 心療内科 ④

適応障害
Q どういう病気ですか?
A 日常的に起こりがちなストレスによって悩み、感情が乱れて生活に支障が生じる病気です。ストレスの原因としては、自分や家族に重い病気が見つかった場合や、進学・就職・転勤等の環境の変化、いじめやハラスメント等の人間関係の問題などがあげられます。
適応障害は通常、原因が生じてから一カ月以内に発症しますが、それ以上過ぎてから発症する場合もあります。主な症状は不安やいらいら、

今日からできる「かんたん」運動療法
運動の時間を作ることが難しいときは、日頃の生活の中で小まめに動くことを意識しましょう。例えば、エレベーターを使わずに階段を使う、買い物には車ではなく自転車で行く、椅子に座っているときは、背もたれを使わず背筋を伸ばすなどです。つま先立ちとスクワットも非常に有効な運動です。ふくらはぎの筋肉は、足先まで流れてきた血液やリンパ液を全身に戻すためのポンプの役割をしており、冷えやむくみの改善にも重要な働き