

休日当番医など (3月1日~4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。

3月7日(日)	高木内科医院	小名浜寺廻町	92-3435
	榑田病院	植田町	63-3202
	吉成内科	常磐上湯長谷町	42-2220
14日(日)	中村病院	小名浜大原	53-3141
	なこそ病院	勿来町	65-7755
	いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188
20日(土)	吉田まさふみ整形外科	平仲間町	24-7600
	石井脳神経外科・眼科病院	小名浜林城	58-3121
	クリニック田畑	中岡町	63-1476
	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
21日(日)	こまつ眼科クリニック	内郷高坂町	27-2800
	すみのやリウマチ整形外科	小名浜住吉	58-1154
	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
28日(日)	たいら六町目内科	平六町目	24-1212
	かしま病院	鹿島町下蔵持	58-8010
	呉羽総合病院	錦町	63-2181
	加沢胃腸整形外科	常磐水野谷町	42-2198
4月4日(日)	なこそ病院	勿来町	65-7755
	渡辺産科婦人科	常磐関船町	42-4567
11日(日)	榑田病院	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

3月	7日	相原小児科医院	内郷御厩町	26-5551
	14日	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001
	21日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
	28日	渡辺クリニック	平南町	25-1170
4月	4日	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
	11日	こどもクリニックすずき	泉町	56-6336

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
 ※患者・医療従事者間における新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、同感染症・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：9時~12時、13時~16時(受付終了時間15時30分)

※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
 3月7日、21日

須田医院 (小島町)
 8時30分~12時 ☎27-6060
 3月14日、20日・21日、28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
 3月20日

【泌尿器科】
 常磐病院 (常磐上湯長谷町)
 9時~15時 ☎81-5522
 3月7日、14日、20日、28日

【眼科】
 中央台たなか眼科 (中央台高久)
 9時~14時 ☎29-1722
 3月7日、14日、21日、28日

【皮膚科】
 金生皮膚科医院 (平三倉)
 8時30分~16時 ☎22-2378
 3月20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。

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
 3月・4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

●「いわき」緊急診療支援センター

●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

健康寿命を延ばすためにできる取り組み

内閣府の骨太方針二〇一九において、人生百年時代における健康寿命延伸の方針が掲げられるなど「人生百年時代」といわれる昨今では、健康寿命を延ばすことへの関心が高まっています。厚生労働省では、二〇一一年から生活習慣を改善し、健康寿命を延ばすことを目的としたスマート・ライフ・プロジェクトを開始し、運動・食生活・禁煙の三分野を中心に具体的なアクションを起こすことを呼び掛けています。

運動の分野では、毎日、プラス十分の運動が推奨されています。例えば、苦しくならない程度の早歩きや掃除、庭いじりなど、日常生活で体を動かすことを少し増やすだけでも立派な運動になります。また、食生活の分野では、一日の食事内容に七十グラムの野菜をプラスすることが勧められています。

す。わずか小皿一つ程度の量です。トマトなら半分、野菜炒めなら半皿分になります。生野菜ではなくレンジで温めて温野菜にする。と食べやすくなるのでお勧めです。さらに禁煙の分野ですが、たばこには四千種類もの有害物質が含まれています。もちろん微量ではありませんが、蓄積されることにより、がんや心臓病の発症に関与することになります。また、たばこは健康を損なうだけでなく、若々しさを失うことにもなりますので、禁煙を心掛けるようにしてください。

以上がスマート・ライフ・プロジェクトお勧めのアクションです。日々のちょっとした努力が生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばすことにつながります。できることからトライしてみたいかがでしょうか。

糖尿病医療録 ⑫

けんこうQ&A 心療内科 ⑥

神経性無食欲症 (拒食症)
 Q どのような病気ですか?
 A 痩せてもダイエットをやめられなくなり、食事を取らない状態が続くと、最悪の場合は餓死に至る病気です。拒食症の方の体重は、標準体重より十五パーセント以上下回るか、あるいは体格指数(BMI)が十七・五以下になります。太ることへの強い恐怖感や痩せることへの強い願望を持ち、親や周りの人がダイエットをやめるように命じても聞く耳を持たずに、強迫的にダイエットと運動を続けます。

Q どのような治療を行いますか?
 A 入院して、栄養状態を改善させます。重度の患者の場合、経口摂取ができなくなっているため、鼻から胃の中へ管を挿入して、栄養剤を注入する経管栄養法を用います。また、点滴を打つ場合もありますが、末梢からの点滴では静脈炎を起こすため、濃い栄養剤を入れることができません。そのため、首の静脈から心臓の近くまでカテーテルを挿入して濃い栄養の点滴を行う中心静脈栄養法を用いる場合もあります。行動療法やカウンセリングも併用します。

糖尿病と上手に付き合っていくために
 糖尿病は日本人が増え続けている病気です。ある程度のことであれば知っているといる人も多いと思えますが、人によって知識が断片的であったり、間違っていることが多かったりするため、正しい知識を持つ必要があります。病気をきちんと理解し、その上で食事療法や運動を行うなど、自分でコントロールしなければ、改善することのない病気です。

特に、食事療法は慣れるまで面倒に感じる人も多いことでしょう。しかし、特別な献立にする必要はなく、病と付き合っていくようにしましょう。

また、しゃくし定規に考えないことも大事です。「今日は食べ過ぎた」と思ったときはその分、いつもより多めに歩けばいいのです。マイナスに捉えず、前向きに楽しく糖尿

腹八分目の量で和食中心のメニューであればいいのです。適正なエネルギーや栄養バランスなどの規律を守ることが大前提ですが、食べることは私たちにとって大きな楽しみの一つです。おいしさを感じるだし・甘みなどのうま味成分や、コク、風味を利かせて、満足感が得られるような食事にするのが長続きさせるコツです。