

休日当番医など (11月1日~12月15日)

地域医療課 ☎27-8572

休日 当番医 9時~17時

11月	3日 (金)	よしおか内科胃腸科	平下平窪	22-8500
		磐城中央病院	小名浜南富岡	53-3511
		松崎内科	植田町	63-3358
		はたの眼科	常磐関船町	42-2040
	5日 (日)	小池整形・外科内科胃腸科	内郷綴町	26-3388
		山口医院	平作町	24-1811
		いろは内科クリニック	小名浜愛宕町	73-0168
	12日 (日)	呉羽総合病院	錦町	63-2181
		根本内科胃腸科医院	常磐湯本町	43-4100
		村岡産婦人科医院	小名浜岡小名	92-4578
	19日 (日)	榎田病院	植田町	63-3202
		いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188
山口医院		平作町	24-1811	
中村病院		小名浜大原	53-3141	
23日 (木)	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	
	かしま病院	鹿島町下蔵持	58-8010	
26日 (日)	佐藤マタニティークリニック	勿来町	65-6900	
	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145	
	おなほま腎・泌尿器科クリニック	小名浜林城	84-5011	
12月	3日 (日)	榎田病院	植田町	63-3202
		比佐医院	常磐湯本町	43-2313
	10日 (日)	富岡クリニック	小名浜大原	85-5770
10日 (日)	呉羽総合病院	錦町	63-2181	
	かとう内科クリニック	常磐西郷町	72-0072	
	いづかクリニック	小名浜中町境	52-2225	
10日 (日)	矢吹病院	佐糠町	63-1818	
	いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188	

※症状によっては、専門外となる場合がありますので、不明な場合は、当番医療機関へお問い合わせください。

日曜 小児専門当番医 9時~12時

11月	5日	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001
	19日	こどもクリニックすずき	泉町	56-6336
12月	3日	相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
	10日	やまざわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686

※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テレホンガイド (☎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

【内科】
須田医院 (小島町)
8時30分~12時 ☎27-6060

11月 3日、12日、26日
12月 10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 23日

【脳神経外科】
高坂脳外科クリニック (内郷宮町)
9時~17時 ☎85-0333

11月 3日

【皮膚科】
大田皮フ科医院 (四倉町)
9時~12時30分 ☎32-2787

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

11月 3日、5日、12日、23日、26日
12月 3日、10日

【眼科】
中央台たなか眼科 (中央台高久)
9時~14時 ☎29-1722

11月 5日、12日、19日、26日
12月 3日、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：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：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

県救急電話相談 ☎024-524-3020または
#7119 (プッシュ回線・携帯電話)
毎日 24時間対応

●かかりつけ医を持ちまじょう

●「ハルニ」相談はやまじょう

●救急車は適正に利用しまじょう



市民の健康教室

提供・問い合わせ
いわき市医師会 ☎38-4201

AGEsをご存知ですか？

AGEs (終末糖化産物) は糖とタンパク質または脂質が結びついてできる生成物で、老化物質の一つです。体にたまると、肌のはりが失われシミやしわ、たるみが増え、糖尿病や動脈硬化、高血圧、腎臓や肝臓の病気、がん、骨粗鬆症、アルツハイマー型認知症などになりやすくなります。

AGEsは体内でできる場合と、食べ物から取り込まれる場合があります。前者は甘いものの摂りすぎや糖尿病などで高血糖が続いたり、血糖の上下が大きかったりすると、体内でAGEsが合成されます。

一方後者ですが、食材だけでなく調理法によっても大きく変化します。タンパク質と脂質が多い動物由来の食品は元々AGEsが多く含まれますが、揚げる、焼くなど高温で水を使わない調理により劇的に増加します。煮る、蒸す、電子レンジ加熱では比較的増えません。

体内で作られるAGEsを減らすには、野菜を先に食べる、早食いを避ける、食後の運動など、血糖が急に上がりにくい食べ方をすることや、喫煙をしない、ストレスを避ける、カルノシンやアントシアニンなどの抗酸化成分が多い食材 (鶏むね肉やベリー類など) やビタミンB1の多い食材 (鰻や豚肉) を摂る、などがあります。

食べ物からの摂取を減らすためには、焦げるような調理法の割合を減らすことです。

AGEsを知り、増やさないよう意識する事で健康寿命を伸ばしましょう。

形成外科医療録⑧

下肢と形成外科

前回の上半肢と同様に、足のゆび (趾) にも多趾症・合趾症や絞扼輪症候群が発症します。また、手と違い、足は体重がかかりますので、陥入爪や巻爪といった爪の疾患が指の爪よりもはるかに発症しやすくなります。爪白癬などにより爪の肥厚・変形を来します。

ほかに糖尿病合併症の一つとして重要なのが、足 (趾) の壊死です。この下肢救済も形成外科の範囲ですし、徐々にフットケア外来を設置する医療機関も増えてきています。

また、下肢静脈瘤は、静脈が太くうねって目立ってくるほか、下腿のだるさや痛みを伴う疾患です。重症度により保存的な治療法から硬化療法・レーザー焼灼・グルー (接着剤) 治療などを選択します。

難治性下腿皮膚潰瘍は、糖尿病や膠原病などさまざまな原因で起こりますが、前述のフットケア外来やチーム医療として他科やコメディカルと連携して治療にあたります。

血管腫や血管奇形、リンパ管腫の治療にもあたります。

交通外傷や災害外傷、悪性腫瘍摘出などでは整形外科との連携が欠かせません。

けんこうQ&A 循環器科⑧

「心不全」を理解し、防ぎ、守り、共に生きるために知っておくべきこと

Q 心不全で入退院を繰り返すようになり、主治医からもしもの時に備えた準備をしておくように言われました。突然で混乱しています。もうちょっと詳しく教えてください。

A 心不全の病態が進行し、治療に対する反応が悪くなるとステージD (難治性心不全) に分類されます。引き続き改善を目指して治療の見直しや入院管理への移行などが行われますが、そもそもシリーズの最初 (令和5年4月号) に述べたように、治療することのない病気ですので、常に終末期を意識した対応が必要となります。心不全に限らず、高齢者の慢性疾患の特徴は生理機能・身体機能が低下していくこと (老いること) による治療の困難さであり、実はごく自然な現象です。高齢になると急に病状が悪化したり、急死する可能性は増えるので、高齢者の余命を予測することは困難と考えられています。だからこそ医療提供者側と患者/ご家族が元気なうちから死を語る、情報共有が必要だと言われています。人生会議 (Advance Care Planning) と言います。

かかりつけ医の紹介・相談は、医師会事務局へ (ホームページURL <https://www.iwaki.or.jp>)