

# 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 9時~17時

1月	1日(月)	中村病院 呉羽総合病院 緑川内科クリニック 大楽クリニック	小名浜大原 錦町 錦町 常磐白鳥町	53-3141 63-2181 68-6415 85-5916	
	2日(火)	小名浜生協病院 いわき南クリニック 呉羽総合病院 かたよせウイメンズクリニック	小名浜岡小名 植田町 錦町 常磐西郷町	53-4374 77-1663 63-2181 42-4135	
	3日(水)	石井脳神経外科・眼科病院 花田内科クリニック 矢吹病院 根本内科胃腸科医院 高坂脳外科クリニック	小名浜林城 錦町 佐糠町 常磐湯本町 内郷宮町	58-3121 62-5000 63-1818 43-4100 85-0333	
	7日(日)	山口医院 みちや内科胃腸科 こうじま慈愛病院 常磐病院	平作町 小名浜住吉 錦町 常磐上湯長谷町	24-1811 58-4180 63-5141 81-5522	
	8日(月)	石井正記念石井医院 いわき草木台総合クリニック 須田医院 こじま内科	小名浜本町 草木台 小島町 遠野町	54-5330 28-1145 27-6060 74-1500	
	14日(日)	小林胃腸科・肛門科医院 榎田病院 いわき湯本病院 山口医院	小名浜元分 植田町 常磐湯本町 平作町	53-4466 63-3202 42-3188 24-1811	
	21日(日)	中山クリニック 呉羽総合病院 吉成内科	小名浜西町 錦町 常磐上湯長谷町	73-1112 63-2181 42-2220	
	28日(日)	くさのクリニック こうじま慈愛病院 渡辺産科婦人科	泉玉露 錦町 常磐関船町	56-1060 63-5141 42-4567	
	2月	4日(日)	山口医院 かしま病院 呉羽総合病院 常磐腎泌尿器クリニック	平作町 鹿島町下蔵持 錦町 常磐下船尾町	24-1811 58-8010 63-2181 43-1200
		11日(日)	中村病院 榎田病院 いわき湯本病院 須田医院	小名浜大原 植田町 常磐湯本町 小島町	53-3141 63-3202 42-3188 27-6060
		12日(月)	磐城中央病院 森のこどもクリニック 常磐病院 須田医院	小名浜南富岡 植田町 常磐上湯長谷町 小島町	53-3511 38-7227 81-5522 27-6060

※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

1月	7日	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
	14日	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707
	21日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
	28日	福田小児科医院	平下荒川	22-4272
2月	4日	あおぞらキッズクリニック	小名浜大原	85-5439

## 休日 診療協力医

【内科】  
須田医院(小島町)  
8時30分~12時 ☎27-6060

1月 14日、28日

【整形外科】  
小野整形外科医院(平谷川瀬)  
9時~17時 ☎22-2414

2月 4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・2・3日、8日、14日、21日、28日

2月 4日、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：9時~13時、14時~18時、19時~23時

※新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの検査については、市ホームページ、または電話で確認してください。

## 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 ☎024-521-3790または  
電話相談 #8000(プッシュ回線・携帯電話)  
毎日 19時~翌朝8時

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

※NHKのデータ放送でも確認できます。テレビのリモコンの「dボタン」を押し「生活情報」から「市町村からのお知らせ」を表示してください。

※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(☎050-1808-6119)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。

●かかりつけ医を持ちまじょう

●「ハムニ」ははやめまじょう

●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  
一社いわき市医師会 ☎38-4201

## 腰痛[1]~解剖と分類~

脊柱は7個の頸椎、12個の胸椎、5個の腰椎、5個の仙椎、3~4個の尾椎とこれらを連結する椎間板や靭帯で構成されていて、左右対称で、横から見ると4つの湾曲があります。頸椎と腰椎は前方凸に湾曲しており、胸椎と仙椎は後方凸に湾曲しています。胸椎部分では胸郭(肋骨に囲まれた心臓や肺がある部位)の存在により、胸椎の屈曲や伸展は制限されているため、頸椎や腰椎は屈曲伸展運動が代償的に大きくなり、力のスムーズな伝達やショックの吸収を担うこととなります。

腰椎の椎間板は上下の腰椎の椎体に挟まれて存在し、腰椎の前弯を維持するために前方が厚く後方が薄いくさび形をしています。椎間板は髄核という柔らかく弾力のある軟骨を線維輪という硬い線維性の軟骨が取り囲む形をしており、姿勢を維持し活動する時に負荷を受けるクッションの役割を担っています。

腰痛は、(1)機械的腰痛(2)非機械的腰痛(3)内臓性腰痛(4)心因性腰痛などに分類できます。

機械的腰痛には、骨折などの外傷やぎっくり腰(急性腰痛)、筋筋膜性腰痛症、腰椎椎間板症、腰椎分離症、変形性腰椎症、腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症などがあります。非機械的腰痛は、感染や腫瘍などを原因とする腰痛です。内臓性腰痛は、色々な臓器の疾患で起こることがあります。整形外科で検査を受けても異常が見つからず、原因がわからないまま、痛みが長引く腰痛の中に、心因性腰痛が隠れています。精神的なストレスや悩み、うつなどがあると、腰痛が改善しにくく長引くことも少なくありません。

## 形成外科医療録⑩

### 男性と形成外科

今回は男性に関連する形成外科疾患についてです。男性に特有な、あるいは女性に比べて多い形成外科疾患について説明します。

男性性器に関しては包茎が一般的な疾患です。仮性包茎と真性包茎の2種類がありますが、真性包茎の治療には保険診療が適応されます。仮性包茎では、保険診療の適応外となりますので自由診療による手術になります。料金トラブルなどの発生事例が報告されていることもありますので、医療機関選びにはご注意ください。陰茎自体にも悪性腫瘍が発症し、陰茎がんという稀な疾患もあります。他に男性性器にはパピローマウイルス感染による尖形コンジローマが発症し、レーザーや高周波メスによる治療を行います。

また、成人男性に多いのが、毛巣洞という病気です。これは殿部の体毛が素直に成長せず、皮下に閉じ込められ膿がたまるという病気です。長時間座っている方、運転手、痩せているより肥満の方、体毛の濃い方に出来やすい疾患です。

## けんこうQ&A 循環器科⑩

### 「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

令和5年4月号から掲載してきたシリーズのまとめを記します。

「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は、

1. 心不全を予防するには、危険因子の管理(早期介入と厳格な管理)が肝要です。
2. 心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。
3. どんなに良い治療でも、結局は終末期の先送りと認識することが重要です。
4. 末期心不全とは老年病「治す」のではなく「癒し支える」という考えが重要です。
5. 心臓の専門医ばかりではなく、かかりつけ医をつくって賢く付き合ひましょう。
6. 怠薬を避け、必要な制限は守るようにしましょう。些細な兆候でも心配ごとは早めにかかりつけ医に相談しましょう。
7. 発症した段階から終末期を見据えた対応(緩和ケア)、心構え(ACP)が必要です。

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>)