

休日当番医など(2月1日～3月15日)

地域医療課 ☎27-8572

休日 当番医 9時～17時

2月	4日 (日)	山口医院	平作町	24-1811
		かしま病院	鹿島町下蔵持	58-8010
		呉羽総合病院	錦町	63-2181
		常磐腎泌尿器クリニック	常磐下船尾町	43-1200
11日 (日)	中村病院	小名浜大原	53-3141	
	榎田病院	植田町	63-3202	
	いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188	
12日 (月)	須田医院	小島町	27-6060	
	磐城中央病院	小名浜南富岡	53-3511	
	森のこどもクリニック	植田町	38-7227	
18日 (日)	常磐病院	常磐上湯長谷町	81-5522	
	須田医院	小島町	27-6060	
	山口医院	平作町	24-1811	
23日 (金)	中山医院	中之作	55-8141	
	こうじま慈愛病院	錦町	63-5141	
	春山医院	常磐下湯長谷町	44-4011	
	小名浜生協病院	小名浜岡小名	53-4374	
25日 (日)	ゆうクリニック	植田町	63-1611	
	はたの眼科	常磐関船町	42-2040	
	高坂脳外科クリニック	内郷宮町	85-0333	
3月	3日 (日)	大田皮フ科医院	四倉町西	32-2787
		クリニック阿部	泉町	85-5801
		榎田病院	植田町	63-3202
	10日 (日)	大楽クリニック	常磐白鳥町	85-5916
3月	10日 (日)	山口医院	平作町	24-1811
		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
		常磐病院	常磐上湯長谷町	81-5522
3月	10日 (日)	中村病院	小名浜大原	53-3141
		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。

日曜 小児専門当番医 9時～12時

2月	4日	あおぞらキッズクリニック	小名浜大原	85-5439
	18日	こんない子供クリニック	小名浜岡小名	73-8815
	25日	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001
3月	3日	福田小児科医院	平下荒川	22-4272
	10日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505

※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。

休日 診療協力医

【内科】
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

2月 23日

須田医院(小島町)
8時30分～12時 ☎27-6060

2月 23日、25日

3月 10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

2月 4日、11日、18日、23日、25日

3月 10日

【眼科】
西山眼科医院(四倉町西)
8時30分～12時 ☎32-3722

2月 23日

こまつ眼科クリニック(内郷高坂町)
9時～17時 ☎27-2800

3月 3日

【耳鼻咽喉科】
ごらい耳鼻咽喉科(小島町)
9時～12時 ☎85-5031

2月 23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」救急センター

●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[2]～機械的腰痛～

機械的腰痛には、(1)骨折などの外傷やぎっくり腰(急性腰痛)、(2)筋筋膜性腰痛症、(3)腰椎椎間板症、(4)腰椎分離症、(5)変形性腰椎症、(6)腰椎椎間板ヘルニア、(7)腰部脊柱管狭窄症などがあります。筋筋膜性腰痛症は、急性期では炎症性細胞が筋膜下に多く見られ、慢性期は線維組織が多く認められます。腰椎椎間板症の発症メカニズムは特定されていませんが、椎間板の変性変形に伴う椎間板内圧の変化が、痛みの原因の1つと考えられています。腰椎分離症は、従来先天的なものとされてきましたが、若年期の過度なスポーツなどにより、腰椎の後方部分である椎弓と椎弓根の間に亀裂が入る疲労骨折という考えが有力です。早期には骨癒合を期待できますが、放置すると完全に分離して腰椎の不安定性の原因になってしまい、加齢とともに分離した腰椎が前方に移動する腰椎分離すべり症になり、神経の圧迫による下肢痛が発症することもあります。変形性腰椎症は、変形が進んで高度になると、椎間板の変性も生じるために椎間が狭小化し、そのため後方関節の変形性関節症変化が生じ、慢性の疼痛が生じるようになります。椎間板ヘルニアは、椎間板の変性や断裂により一部が突出したり線維輪が断裂し、髄核が脱出して神経を圧迫し、下肢に神経症状が出ます。腰部脊柱管狭窄症は、変形性腰椎症が進行すると神経が通る脊柱管が狭くなり、神経が圧迫を受け、神経への血流が低下することで発症します。椎間板ヘルニアに比べ中高年に発症することが多く、また、背骨を後ろに反らすと脊柱管が狭くなり、前に曲げると広がるので、間歇性跛行が起こります。

形成外科医療録⑪

良性腫瘍と形成外科

これまで部位別に疾患を説明してきましたが、今回は皮膚・皮下腫瘍の話です。今回は良性腫瘍を、来月の最終稿で悪性腫瘍の番です。

外来で多いのは、粉瘤です。表皮嚢腫やアテロームとも呼ばれます。薄い膜状の袋の内部に垢がたまる腫瘍で、ゆっくり大きくなりますが、特に自覚症状はありません。ただし、細菌感染をきたすと痛みや腫れを呈します。化膿もピークになるとぶよぶよして、膿が自然と出ることもあります。良性ですが、感染をきたす前に摘出したほうがよいでしょう。

粉瘤と似ている腫瘍に石灰化上皮腫(毛母腫)があります。若年者に多く発症し、硬く触れます。

脂肪腫は、脂肪組織が増殖したものです。脂肪腫のほとんどが皮下にあります。自覚症状がないことが多く、特に背中脂肪腫では大きくなって気づくことも珍しくありません。

皮膚線維腫はやや硬くかつなだらかに盛り上がった腫瘍です。表面は淡い褐色から黒に近い色を呈します。

けんこうQ&A 循環器科⑪

冠動脈硬化を予防しましょう

Q 最近、坂道を歩いたり重いものを持ちたりした時に胸が痛くなるのですが大丈夫でしょうか?

A 心臓を養っている冠動脈という血管が動脈硬化で狭くなっているためかも知れません。放っておくと、血管が詰まり心筋梗塞になったり、血流が不十分で十分な酸素や栄養が心臓に送られないために、心不全になる可能性があります。動脈硬化予防のためには、禁煙や高血圧、コレステロール、糖尿病の適切な管理が必要です。薬を飲んでいるからと安心してはいけません。きちんとしたコントロールが予防につながります。狭くなってしまった血管の治療には、血管を拡げる薬を使ったり、ステントという金属の筒で血管を拡げるカテーテル治療や外科的な冠動脈バイパス手術があります。いずれにせよ冠動脈が狭くならないための予防が一番で、常日頃から食生活などに注意し、生活習慣病にならないよう管理することが大切です。タバコを吸っている方は、まずは禁煙しましょう。

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>)