

健康教室



提供・問い合わせ
（社）いわき市医師会
☎38-4201

視覚障害の要介護度への影響

一般に高齢になると緑内障や白内障などを発症することが多くあります。これらの病気が原因で、視野狭窄や視力低下などの視覚障害が高度になると、転倒・骨折を起し、特に要介護者は、要介護度の悪化につながる恐れがあります。

緑内障では、気付いた時には視野がかなり狭くなっていることも少なくありません。一度狭くなった視野は元に戻らず、放置すると失明の恐れもあります。現在では、日本人の中途失明の原因の第一位にもなっており、四十歳以上の約五パーセントの方が緑内障になっているとの報告もあります。緑内障と診断されたら、眼科での定期検査と治療継続が生涯にわたり必要になります。

白内障は、ある程度進行しても手術で治ることが一般的に認識されています。

七十歳代では五十パーセント以上の方が、八十歳代では七十パーセント以上の方が白内障になっています。この報告もありません。治るようになった病気とはいえ、白内障と診断されたら、かかりつけの眼科医に相談し、手術を受けるべき適切な時期を逃さないようにしましょう。

転倒やぶつかることが多いような要介護者には、視覚障害があるかもしれない。要介護度の悪化を防ぐため、早めに眼科で診断を受けることが大切です。

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）http://www.iwaki.or.jp/

休日当番医など（11月1日～12月15日）

休日	当番医	時間	住所	電話番号
11月3日(金)	石井医院	9時～17時	小名浜本町	54-5330
	矢野内科胃腸科		東田町	62-3262
	ときわ会常磐病院		常磐上湯長谷町	43-4175
5日(日)	新田目病院	9時～17時	平上荒川	28-1222
	くさのクリニック		泉玉露	56-1060
	なこそ病院		勿来町	65-7755
12日(日)	春山医院	9時～14時	常磐下湯長谷町	44-4011
	中央台たなか眼科		中央台高久	29-1722
	中村病院		小名浜大原	53-3141
19日(日)	呉羽総合病院	9時～17時	錦町	63-2181
	いわき湯本病院		常磐湯本町	42-3188
	中央台たなか眼科		中央台高久	29-1722
23日(木)	磐城中央クリニック	9時～17時	小名浜南富岡	53-3511
	櫛田病院		植田町	63-3202
	箱崎医院		常磐関船町	42-3131
26日(日)	島田眼科医院	9時～12時	平菱川町	22-1677
	ニュータウン腎・内科クリニック		中央台高久	46-0606
	小名浜生協病院		小名浜小名	53-4374
12月3日(日)	クリニック田畑	9時～17時	中岡町	63-1476
	いわき草木台総合クリニック		草木台	28-1145
	須田医院		小島町	27-6060
10日(日)	坂本整形外科医院	8時30分～12時	平豊間	38-2830
	かしま病院		鹿島町下蔵持	58-8010
	こうじま慈愛病院		錦町	63-5141
12月10日(日)	織内医院	9時～17時	常磐関船町	44-1133
	新田目病院		平上荒川	28-1222
	中山クリニック		小名浜西町	73-1112
11月5日(金)	呉羽総合病院	9時～17時	錦町	63-2181
	ときわ会常磐病院		常磐上湯長谷町	43-4175
	中央台たなか眼科		中央台高久	29-1722
12月10日(日)	中村病院	9時～14時	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

※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、当番医療機関にお問い合わせください。

※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。

日曜 小児専門当番医 9時～12時

5日	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707
12日	若松医院	平大町	22-3838
19日	森のこどもクリニック	植田町	38-7227
26日	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001
3日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
10日	相原小児科医院	内郷御厨町	26-5551

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
11月 5日、19日			
12月 3日			

【泌尿器科】

ときわ会常磐病院（常磐上湯長谷町）	9時～15時	☎43-4175
11月 5日、12日、19日、23日、26日		
12月 10日		

【精神科】

新田目病院（平上荒川）	10時～16時	☎28-1222
11月 12日、19日、26日		
12月 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、26日		
12月 3日		

※このほか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。

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：20時～翌朝7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

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）

●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

脳神経外科医療録⑧

脳出血
 脳出血は、脳の中の細い血管が破れることによって起こります。その血管の太さは、百〜三百ミクロン程度で、髪の毛の太さがおおよそ百ミクロンなので、かなり細いことが分かりやすい。その血管が、加齢や高血圧、脂質異常などによりもろくなり破れてしまうことにより、脳組織を壊してしまう病気です。

血管の強さには個人差があり、遺伝的な要素にも左右されますが、発症時には高血圧が大きく関わっており、発症時の血圧が高ければ高いほど出血は大きく広がり、重症になってしまいがちです。脳出血の予防はかかりつけの医師と相談し、適切な治療を受けることが大切です。

早期治療も大切ですが、より大事なのは予防です。脳出血の既往や痕跡がある方ばかりでなく、脳梗塞の既往や無症候性脳梗塞もリスクとなりますので、脳ドックなどでチェックを受けておくことが発症予防につながります。また、身内に脳卒中の方がある場合には、特に厳密な血圧の管理を心掛けてください。

けんこうQ&A

Q 骨粗しょう症の要因は？
 A 二〇〇〇年に開催されたアメリカの国立衛生研究所の会議では、骨粗しょう症を「骨強度の低下を特徴とし、骨折のリスクが増大しやすくなる骨格疾患」と定義しました。骨強度の低下要因としては「骨密度」と「骨質」の関与が考えられます。また、喫煙や過度のアルコール摂取、ステロイドの使用、運動不足などがそれ以外にも危険因子があることが分かっています。

Q 骨粗しょう症を予防するには？
 A 若年期には、カルシウム摂取と適度な運動で最大骨量を増加させることにより、骨量が低下しても骨折閾値への到達を遅らせることが可能です。

産婦人科⑧

骨粗しょう症の予防
 骨粗しょう症の予防には、中高年者では骨量の維持、特に女性には閉経後の急激な骨量減少を、いかに少なくすることが重要となります。若年者と同様に、食事・栄養摂取の適正化、適度な運動など、活発な身体活動を維持する生活習慣の確立が必要となります。また、高齢者はタンパク質摂取量の少なさが骨量減少を助長している可能性もありますので、注意してください。

骨粗しょう症の早期発見には骨密度を測定することが重要であり、予防にはエネルギーおよび各栄養素をバランスよく摂取した上で、さらにカルシウム、ビタミンD、ビタミンKなどを、積極的に摂取することが大切です。

骨粗しょう症の予防

中高年者では骨量の維持、特に女性には閉経後の急激な骨量減少を、いかに少なくすることが重要となります。