

# 健康教室



提供・問い合わせ  
（社）いわき市医師会  
☎38-4201

## 体温と免疫力

最近では、風邪による発熱に対して解熱剤が処方されることは少なくになりました。風邪に伴う発熱は、ウイルスから身を守る生体防御反応の一つと考えられるようになったからです。

低体温では免疫細胞の働きが悪くなり、病気にかかりやすくなってしまう。低体温の一番の原因は、筋肉量が少なく、体温を上げるには、筋力トレーニングや日常の活動量を増やすことが有効です。また、食事については、発酵食品、根菜類、温かい物を多く食べるといいでしょう。生活習慣では、睡眠をしっかりと取り、ストレスをためないようにするといいことが勧められます。

近年の研究で、体温は免疫力と密接な関係にあることが分かってきました。血液中では免疫力を持った白血球が体内を巡り、細菌やウイルス、がん細胞などの異物を発見し駆除していきます。体温が上がると血流が良くなって、異物の駆除がスムーズに行うことができます。体温が三十六度以下の低体温だと血流が悪くなり、免疫力が低下することになります。

五十年前の日本人は現代に比べ活動的であり、体温の平均は三十六・九度と高かったのですが、便利になって体をあまり動かさなくなった現代では、平均は三十六・二度で、低体温の方も少なくないようです。適度な運動は体温の面

から必要と言えます。一方、

から必要と言えます。

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URL http://www.iwaki.or.jp/）

●かかりつけ医を持ちましょう

●「かかりつけ医」を大切に

●救急車は適正に利用しましょう

※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

2月4日、18日  
3月4日

須田医院（小島町）  
8時30分～12時 ☎27-6060

2月25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

2月4日、11日、18日、25日  
3月11日

【精神科】

新田目病院（平上荒川）  
10時～16時 ☎28-1222

2月11日、18日、25日  
3月11日

【眼科】

中央台たなか眼科（中央台高久）  
9時～14時 ☎29-1722

2月4日、25日  
3月4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）

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

## 休日当番医など（2月1日～3月15日）

### 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、当番医療機関にお問い合わせください。

2月4日(日)	新田目病院	10時～16時	平上荒川	28-1222
	すみのやりウマチ整形外科	9時～17時	小名浜住吉	58-1154
	なこそ病院		勿来町	65-7755
	かとう内科クリニック		常磐西郷町	72-0072
11日(日)	長谷川整形外科医院	8時30分～11時30分	平五色町	25-5691
	磐城中央クリニック	9時～17時	小名浜南富岡	53-3511
	呉羽総合病院		錦町	63-2181
	いわき湯本病院		常磐湯本町	42-3188
12日(月)	須田医院	8時30分～12時	小島町	27-6060
	かしま病院	9時～17時	鹿島町下蔵持	58-8010
	おおはらこどもクリニック		東田町	63-0001
	ときわ会常磐病院		常磐上湯長谷町	43-4175
18日(日)	中央台たなか眼科	9時～14時	中央台高久	29-1722
	石井脳神経外科眼科病院	9時～17時	小名浜林城	58-3121
	榎田病院		植田町	63-3202
	さかもと内科胃腸科クリニック		常磐関船町	72-2022
25日(日)	坂本整形外科医院	9時～17時	平豊間	38-2830
	永井整形外科		小名浜西君ヶ塚町	54-7722
	こうじま慈愛病院		錦町	63-5141
	吉成内科		常磐上湯長谷町	42-2220
3月4日(日)	新田目病院	10時～16時	平上荒川	28-1222
	中村病院	9時～17時	小名浜大原	53-3141
	呉羽総合病院		錦町	63-2181
	ときわ会常磐病院		常磐上湯長谷町	43-4175
11日(日)	中央台たなか眼科	9時～14時	中央台高久	29-1722
	ふじい医院	9時～17時	泉町	56-2288
	なこそ病院		勿来町	65-7755
	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

2月	4日	森のこどもクリニック	植田町	38-7227
	11日	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
	18日	渡辺クリニック	平南町	25-1170
	25日	こない子供クリニック	小名浜岡小名	73-8815
3月	4日	福田小児科医院	平下荒川	22-4272
	11日	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707

## 脳神経外科医療録⑪

## けんこうQ&A

## 産婦人科⑪

### 子宮内膜症

Q 生理痛がひどいのですが、生理（医学的には月経）のときにおなかや腰が痛くなるのはさまざまな原因がありますが、長期間にわたり頑固な痛みが続いたり、以前に比べて痛みが強くなっている場合には、子宮内膜症という病気の可能性があります。

Q 子宮内膜症の症状と原因は？  
A 子宮内膜症では、生理痛（月経痛）のほか、性交痛、排便痛、腰痛などの症状がみられます。月経のある女性の約十パーセントに発症し、最近増加傾向にあります。

原因はよく分かっていますが、慢性的な炎症性疾患といわれています。閉経時まで徐々に進行し、周囲の臓器や組織と癒着が起これば、それに卵管や卵巣が巻き込まれて不妊症の原因になることもあります。特に、卵巣内に発生して血液がとどまるのがチョコレート嚢胞で、大きくなると卵巣がんになることもあり、注意が必要です。

### 脳梗塞の予防薬

脳梗塞の予防薬は二種類に分かれます。心房細動などの病気に伴い、心臓にできやすい血の塊を予防する抗凝固薬と、頸部や脳の動脈内にできやすい血の塊を予防する抗血小板薬です。それぞれに効果が違い、適切に使用する必要があります。

心臓にできる血の塊が原因の脳梗塞を、心原性脳塞栓と言います。大きな血の塊が、脳の太い血管に突然詰まってしまうもので、最も重症となり、命に関わったり重篤な後遺症が残ったりします。予防のため使用されていたのがワーファリンという抗凝固薬でしたが、納豆が食べられない、青汁が飲めない、こまめに採

血する必要があるなど、使用が難しい薬でした。最近では新しい抗凝固薬が多く開発されており、納豆などの摂取制限もなく、状態に応じて選べるようになりました。特に心房細動がみられる方は、早めに専門医にご相談ください。

一方、ラクナ梗塞やアテローム血栓性梗塞、頸部内頸動脈の狭窄など、動脈の異常の際に使用されるのが抗血小板薬です。古くからアスピリンの少量投与が行われていますが、胃潰瘍などの副作用があるため、より安全な新しい抗血小板薬が多く使われるようになってきています。専門医の指導の下、病状に合った薬を適切に使用してください。