

# 健康教室



提供・問い合わせ  
（社）いわき市医師会  
☎38-4201

## 喫煙と目の病気

たばこのパッケージには「肺がんや心筋梗塞、脳卒中などの危険性を高めます」といった警告表示はありますが、目の病気に対する注意書きはありません。しかし、喫煙は目にも大きな悪影響を及ぼします。

視野が狭くなる緑内障では、喫煙により視神経の血流が一層悪くなり、症状の進行を早めると考えられています。

眼底の中心部の黄斑部が腫れ、物がゆがんで見えて視力も低下する加齢黄斑変性症は、喫煙により発症の危険性が三倍以上高まるといわれています。

さらに、糖尿病の合併症の一つである糖尿病網膜症では、高血糖で網膜の血流が悪くなっていることに加え、喫煙がより血流を悪くし、網膜に酸素や栄養が十分に届かなくなり、失明の時期を早める一因になるとも考えられています。

また、水晶体の濁りで視力が低下する白内障は、健康な方でも八十歳以上になれば、ほぼ百パーセント発症しますが、喫煙によりその発症年齢が低くなると考えられています。血流の悪さや高い眼圧が原因で視神経の働きが悪くなり、

これらの目の病気は、例年、日本人の中途失明原因の上位に入る病気です。早めの禁煙で、肺がんなどと同様に目の病気の発症の予防と進行の抑制に努め、適切な視力で生涯を過ごせるよう心掛けましょう。

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

●「たばこ」喫煙をやめましょう

●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】  
須田医院（小島町）  
8時30分～12時 ☎27-6060

8月19日

【泌尿器科】  
常磐病院（常磐上湯長谷町）  
9時～15時 ☎43-4175

8月5日、12日、19日、26日  
9月9日

【精神科】  
新田目病院（平上荒川）  
10時～16時 ☎28-1222

8月5日、12日、26日  
9月2日、9日

【眼科】  
中央台たなか眼科（中央台高久）  
9時～14時 ☎29-1722

8月5日、19日  
9月2日、9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。

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、8月13日・14日・15日：9時～13時、  
14時～18時、19時～23時  
8月11日：9時～13時、14時～18時、19時～  
翌朝7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、8月13日・14日・15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（8月1日～9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、当番医療機関へお問い合わせください。

8月5日(日)	山口医院	9時～17時	平作町	24-1811
	門屋整形・内科		小名浜烏居北	54-4047
	なこそ病院		勿来町	65-7755
	織内医院		常磐関船町	44-1133
11日(土)	須田医院	8時30分～12時	小島町	27-6060
	村田耳鼻咽喉科	9時～12時	平中平窪	22-0010
	洋向台クリニック	9時～17時	洋向台	55-5150
	松崎内科		植田町	63-3358
12日(日)	常磐病院	8時30分～12時	常磐上湯長谷町	43-4175
	須田医院		小島町	27-6060
	中央台たなか眼科		中央台高久	29-1722
	みちや内科胃腸科		小名浜住吉	58-4180
19日(日)	呉羽総合病院	9時～17時	錦町	63-2181
	いわき湯本病院	9時～17時	常磐湯本町	42-3188
	山口医院		平作町	24-1811
	かしま病院		鹿島町下蔵持	58-8010
榎田病院	植田町		63-3202	
26日(日)	吉成内科	8時30分～12時	常磐上湯長谷町	42-2220
	須田医院		小島町	27-6060
	坂本整形外科医院		平豊間	38-2830
	磐城中央クリニック		小名浜南富岡	53-3511
9月2日(日)	こうじま慈愛病院	9時～17時	錦町	63-5141
	加沢胃腸整形外科	9時～17時	常磐水野谷町	42-2198
	山口医院		平作町	24-1811
	石井脳神経外科眼科病院		小名浜林城	58-3121
榎田病院	植田町		63-3202	
9日(日)	常磐病院	8時30分～11時30分	常磐上湯長谷町	43-4175
	長谷川整形外科医院		平五色町	25-5691
	須田医院		小島町	27-6060
	石井医院		小名浜本町	54-5330
8月	こうじま慈愛病院	9時～17時	錦町	63-5141
	いわき湯本病院		常磐湯本町	42-3188
	5日 むらまつ小児科		常磐関船町	72-0707
	12日 いわき草木台総合クリニック		草木台	28-1145
9月	19日 森のこどもクリニック	植田町	38-7227	
	26日 ながい小児科	平上荒川	28-2535	
	2日 相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551	
9日 こどもクリニックすずき	泉町	56-6336		

### 日曜 小児専門当番医 9時～12時

8月	5日 むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707
	12日 いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
	19日 森のこどもクリニック	植田町	38-7227
9月	26日 ながい小児科	平上荒川	28-2535
	2日 相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
	9日 こどもクリニックすずき	泉町	56-6336

## 病理診断科医療録⑤

### 薄切と染色

ブロッック標本は、マイクロームという特殊な器具で三、四ミクロンの膜状に薄く切り（薄切）、その組織片を特殊なガラスに載せて染色します。薄切は作業に熟練した技術が必要である上、温度が二十度前後の無風の部屋で行う必要があります。病理診断には一般的に「ヘマトキシリン・エオジン染色（H-E染色）」という手法を用います。これは、細胞の核を青色や藍色に染めるヘマトキシリンと、細胞質を赤色に染めるエオジンとの化学反応を応用した染色です。この染色は、炎症でもがんでも診断できる世界共通の便利な手法です。その他、増加している線維や粘液の性質を追求する「特殊染色」、がんが発生したのかを研究する「免疫染色」などがあります。これらの手法は治療に直結している上、染色されて初めて顕微鏡で診断することができるところから、大変重要な作業です。

## 神経内科⑤

### けんこうQ&A

てんかん①  
Q てんかんとは？  
A てんかんは、大脳の神経細胞が何らかの原因により過剰な活動を起こし、それに伴って意識障害やけいれんなどの発作が生じる疾患です。発熱や薬物中毒などにより全身けいれんを起こすこともあります。これだけでてんかんとは診断できません。てんかんはあくまで発作を繰り返し起こす慢性の疾患です。  
Q てんかん発作の種類は？  
A てんかん発作というと、全身けいれんを思い浮かべる方が多いかもしれませんが、それ以外にもさまざまな症状がみられます。ごく短時間意識が低下するだけの発作や、一時的に問いかけに反応しなくなることも口をもぐもぐさせる発作、意識ははっきりしているものの手足の一部がピクピク動いてしまう発作など、大脳のどの部分に過剰な活動が発生するかにより、発作の種類は異なってきます。また、このような発作の後に全身けいれんを起こす場合もあります。