

健康教室



提供・問い合わせ
（社）いわき市医師会
☎38-4201

新型コロナウイルス

新型コロナウイルスは無症状の感染者からでも他人に感染させてしまう可能性があります。そのため、他人に感染させないという意識を持つことが大切であり、自らを守ることもつながります。

感染予防は、密閉・密集・密接を避けること、手洗い、手指の消毒、うがい徹底することが基本になります。中でも「密接を避ける」ことが最も難しく、現在は三割程度の人しか実践できていないようです。密接が避けられない職種もありますし、家庭内ではそれを意識すること自体がとて難しいです。家族に感染させないためには小まめな手洗い、対面の距離を取る、共用タオルを使用しないなど、家庭内でできることを話し合っておくことが大切です。買い物など最低限生活に必要な

行動の中で、密閉・密集の状況は起きます。思わぬせきやくしゃみによる飛沫を減らすためマスクは装着するべきであり、その際に肘の内側や袖で口を押さえることにより、手指の汚染を防ぐことも大切です。列に並ぶ際は自ら他人と距離を取る、買い物かごの持ち手を消毒する、商品に極力触れないことも大切です。

市販のマスクや布マスクはどれも完全な防御能力までは持ち合わせていませんが、間違いなく飛沫を減らせますし、周囲の不安を軽減させる効果があります。やはり、他人と接触する状況では積極的に使用すべきです。

今は大変な状況ですが、同ウイルスに克服できる日まで、お互いに他人を守る意識を持って自分も守っていきましょう。

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）<https://iwaki-dr.com/>

休日当番医など（5月1日～6月15日）

地域医療課 ☎27-8572

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。

5月3日(日)	山口医院	9時～17時	平作町	24-1811
	中村病院		小名浜大原	53-3141
	矢吹病院		佐糠町	63-1818
	かもめクリニック		草木台	28-1010
4日(月)	磐城中央病院	9時～17時	小名浜南富岡	53-3511
	ゆうクリニック		植田町	63-1611
5日(火)	常磐病院	9時～17時	常磐上湯長谷町	81-5522
	小名浜生協病院		小名浜岡小名	53-4374
6日(水)	緑川内科クリニック	9時～17時	錦町	68-6415
	いわき草木台総合クリニック		草木台	28-1145
10日(日)	石井脳神経外科・眼科病院	9時～17時	小名浜林城	58-3121
	森のこどもクリニック		植田町	38-7227
17日(日)	はたの眼科	8時30分～12時	常磐関船町	42-2040
	須田医院		小島町	27-6060
	かしむら婦人科クリニック		泉玉露	56-2289
24日(日)	なこそ病院	9時～17時	勿来町	65-7755
	いわき湯本病院		常磐湯本町	42-3188
	須田医院		小島町	27-6060
31日(日)	山口医院	9時～17時	平作町	24-1811
	高木内科医院		小名浜寺廻町	92-3435
	榎田病院		植田町	63-3202
	渡辺産科婦人科		常磐関船町	42-4567
6月7日(日)	須田医院	8時30分～12時	小島町	27-6060
	すみのやリウマチ整形外科		小名浜住吉	58-1154
	こうじま慈愛病院		錦町	63-5141
14日(日)	常磐腎泌尿器クリニック	9時～17時	常磐下船尾町	43-1200
	須田医院		小島町	27-6060
	かしま病院		鹿島町下蔵持	58-8010
5月7日(日)	呉羽総合病院	9時～17時	錦町	63-2181
	春山医院		常磐上湯長谷町	44-4011
	山口医院		平作町	24-1811
	磐城中央病院		小名浜南富岡	53-3511
5月14日(日)	なこそ病院	9時～17時	勿来町	65-7755
	常磐病院		常磐上湯長谷町	81-5522
	須田医院		小島町	27-6060
	永井整形外科		小名浜西君ヶ塚町	54-7722
5月31日(日)	榎田病院	9時～17時	植田町	63-3202
	いわき湯本病院		常磐湯本町	42-3188

※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

10日	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001
17日	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707
24日	ながい小児科	平上荒川	28-2535
31日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
6月7日	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
14日	渡辺クリニック	平南町	25-1170

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。

【泌尿器科】	常磐病院（常磐上湯長谷町）	9時～15時	☎81-5522
5月	3日、5日・6日、10日、17日、24日、31日		
6月	14日		

【眼科】	中央台たなか眼科（中央台高久）	9時～14時	☎29-1722
5月	10日、17日、24日、31日		
6月	7日、14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：20時～翌朝7時	
日曜日：14時～18時、19時～23時	
祝日、5月6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、5月6日：9時～12時、13時～16時（受付終了時間15時30分）	

県こども救急電話相談 ☎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

休日夜間救急電話相談・急病診療（往診）【内科・小児科等】

いわきF Cクリニック（常磐上湯長谷町）	電話受付 13時～翌日3時 ☎88-7706
5月・6月	日曜日、祝日、5月6日

※事前に電話連絡が必要です。

糖尿病医療録②

けんこうQ&A リウマチ膠原病内科②

糖尿病の慢性合併症①

血液中の糖の濃度を示す血糖値が高い状態が何年間も続くと、血管が傷ついたり、詰まったりして、血流が滞ってしまいます。このように、高血糖が原因で血管とそれにつながる臓器に障害が生じると、糖尿病に関連するさまざまな合併症が生じます。

糖尿病の慢性合併症は、数年から数十年の経過の中でゆっくり発病します。かなり進行するまで症状が現れないこともあり、気が付かないうちに合併症が進むと、時として命に関わる重い状態となることもあります。事前にどのような慢性合併症があるのかを知っておくこと、担当医と相談しながら定期的に合併症に関する検査を受けることが大切です。

慢性合併症は細い血管が傷つけられて生じる細小血管症と大血管症の大きく二つに分類されます。細小血管症には糖尿病神経障害や糖尿病網膜症、糖尿病腎症などがあります。病気が起こる部位である「しんけい」「め」「じんぞう」の頭文字を取って「しめじ」と覚えると良いでしょう。

全身性エリテマトーデス（SLE）

Q SLEとは、どのような病気ですか？

A 若い女性が発症する割合の高い代表的な全身性自己免疫疾患のことであり、原因は不明です。

症状は多様で、発熱や関節痛、顔や手足・体幹の赤い皮疹、口内炎、光線過敏症、脱毛、手足のむくみ、けいれん発作、頭痛、精神症状などがあり、出現する症状は人によりさまざまです。また、これらは同時期に出現することもあれば、異なる時期に出現することもあります。重症度もさまざまで、中等症から重症の場合には入院治療が必要になります。検査をすると、尿たん白や白血球・血小板の減少、貧血、抗核抗体陽性などの免疫学的異常がみられます。また、胸部X線検査により、心臓や肺の周りに水がたまっていることが分かる場合もあります。

治療はステロイド薬の内服が中心となりますが、投与量は重症度により異なり、免疫抑制薬や抗マラリア薬を併用する場合があります。ほとんどの場合は、少量のステロイド薬を長期的に続ける必要があります。自己判断で治療を中断すると、病気が悪化することもありますので、ご注意ください。

●かかりつけ医を持ちましょう

●けんこうQ&Aをぜひ読んでください

●救急車は適正にご利用ください