

休日当番医など (11月1日~12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。

11月1日(日)	ヤマノ眼科 石井脳神経外科・眼科病院 なこそ病院 常磐腎泌尿器クリニック	9時~17時	中央台鹿島 31-0369 小名浜林城 58-3121 勿来町 65-7755 常磐下船尾町 43-1200
3日(火)	だいた耳鼻咽喉科クリニック かしま病院 クリニック田畑 常磐病院	9時~17時	平四町目 35-3380 鹿島町下蔵持 58-8010 中岡町 63-1476 常磐上湯長谷町 81-5522
8日(日)	門屋整形・内科 こうじま慈愛病院 いわき湯本病院	9時~17時	小名浜鳥居北 54-4047 錦町 63-5141 常磐湯本町 42-3188
15日(日)	中村病院 呉羽総合病院 織内医院	9時~17時	小名浜大原 53-3141 錦町 63-2181 常磐関船町 44-1133
22日(日)	ごらい耳鼻咽喉科 洋向台クリニック 櫛田病院 箱崎医院	9時~17時	内郷小島町 85-5031 洋向台 55-5150 植田町 63-3202 常磐関船町 42-3131
23日(月)	ネモト内科クリニック みちや内科胃腸科 よこぎ内科胃腸科クリニック いわき草木台総合クリニック	9時~17時	平新田前 25-0663 小名浜住吉 58-4180 勿来町 65-1111 草木台 28-1145
29日(日)	磐城中央病院 矢吹病院 春山医院	9時~17時	小名浜南富岡 53-3511 佐糠町 63-1818 常磐下湯長谷町 44-4011
12月6日(日)	かしま病院 こうじま慈愛病院 常磐病院	9時~17時	鹿島町下蔵持 58-8010 錦町 63-5141 常磐上湯長谷町 81-5522
13日(日)	石井医院 なこそ病院 いわき湯本病院	9時~17時	小名浜本町 54-5330 勿来町 65-7755 常磐湯本町 42-3188

日曜 小児専門当番医 9時~12時

11月1日	相原小児科医院	内郷御厩町 26-5551
8日	あおぞらキッズクリニック	小名浜大原 85-5439
22日	やまざわこどもクリニック	郷ヶ丘 28-8686
29日	むらまつ小児科	常磐関船町 72-0707
12月6日	森のこどもクリニック	植田町 38-7227
13日	しがこどもクリニック	鹿島町久保 58-5505

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
※「発熱外来」を設置する場合には、休日・夜間における通常の診療を休止することがあります。

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

※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 11月1日、15日 12月6日
須田医院 (小島町) 8時30分~12時 ☎27-6060 11月3日、8日、15日、22日・23日、29日 12月13日	
草野老人内科 (平泉崎) 9時~17時 ☎38-6780 11月3日	
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 11月3日	
あべクリニック (久之浜町久之浜) 8時30分~17時 ☎79-0030 11月15日	
【整形外科】	長谷川整形外科医院 (平五色町) 8時30分~11時30分 ☎25-5691 11月3日
相田整形外科 (平中平窪) 9時~12時 ☎35-0808 11月22日	
【泌尿器科】	常磐病院 (常磐上湯長谷町) 9時~15時 ☎81-5522 11月1日、8日、15日、22日・23日、29日 12月13日
【眼科】	中央台たなか眼科 (中央台高久) 9時~14時 ☎29-1722 11月1日、8日、15日、22日、29日 12月6日、13日
【皮膚科】	金生皮膚科医院 (平三倉) 8時30分~16時 ☎22-2378 11月3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。

○休日救急電話相談・急病診療 (往診)
【内科・小児科・救急科など】
いわきFCクリニック (常磐上湯長谷町)
16時~18時30分 ☎88-7706
11月・12月 日曜日、祝日

※事前に電話連絡が必要です。

●かかりつけ医を持ちましよう

●「いわき」緊急やめまごう

●救急車は適正に利用しまごう

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(ホームページコーナー) <https://iwaki-dr.com/>

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

日光と疾患

日差しが厳しく暑かった今夏ですが、日光・紫外線は生物の営みに欠かせないものです。人間における日光の代表的な役割として、ビタミンDを生成する作用が挙げられます。日光に当たる時間が少ないと、くる病(骨軟化症)を発症することが広く知られています。一方で、日光に当たることが疾患の要因となることがあります。慢性的に紫外線を浴びることで、しみ・しわの発生要因となる光老化が起こるだけでなく、皮膚がんの原因ともなります。また、単なる日焼けではない日光過敏症や、日光アレルギーといった疾患もあります。これらは特に明らかな誘因がなく起きる場合や、別の疾患を有すると日光にさらされることで症状が悪化したりする場合があります。例えば、一部の湿布薬で

は、湿布を貼った部分が日光過敏症を発症することもあるので注意してください。また、市販の日焼け止めや化粧品でも同様の症状が出る場合がありますので、使用書きをよく読み、正しく使うようにしてください。

皮膚と同様に、紫外線の影響を受けるのが目です。紫外線は白内障や黄斑変性症などの疾患の発症要因となります。短期的なものでは、スキーや登山・海水浴でゴーグルやサングラスをせず、目が充血したり、雪目になったりする方も多いと思います。日光に限らず、明るい光が刺激となって発症する羞明という疾患の存在も覚えておいてください。

日光が関係する疾患はこの他にも多数あります。日光と上手に付き合って生活していきましょう。

糖尿病医療録 ⑧

けんこうQ&A

心療内科 ②

糖尿病になりやすい人
糖尿病になりやすい人の主な特徴は次の四つが挙げられます。一つ目は、家族の中に糖尿病の患者がいる人です。インスリンの分泌が遅れたり、量が不十分だったりする体質が遺伝する場合があります。二つ目は、家でゴロゴロすることが多い人です。横になってテレビを見続けたり、座ったりしていることが多い人は、活動的な人に比べて、糖尿病のリスクが約二倍に上がるといわれています。三つ目は、朝食を食べずに、夜食をどか食いする人です。夜遅くにたくさん食べると、内臓脂肪が付きやすくなり、肥満を招きます。四つ目は、若い頃のズボンがきつくなったり、腹部に内臓脂肪が付いている恐れがあります。現在の体重が二十歳のときから五キログラム以上増えている人は気を付けましょう。

これらの四つの特徴から、遺伝的な要素と環境的な要素の両方が重なって初めて、糖尿病は発症することが分かります。

また、これらの特徴以外でも、加齢により膵臓の働きが低下するので、糖尿病になるリスクは年を取るとともに増加します。

介護ストレス
Q 介護はなぜストレスの原因になるのですか?
A 子育てをする鳥類や哺乳類は、年を取るとともに、体が弱って素早く動けなくなり、餌を取ることができなくなると死んでしまいます。動物の中で、年を取って弱った親の世話をする子どもは、私たちヒトだけです。高齢者の介護は、哺乳類としてのヒトに本能として備わった自然な行動ではなく、自分が世話をしなくてはならないという義務感と優しさ、つまり、主に理性的働きによって行われる行動なのです。子育ての場合は、子どもが成長するにつれて次第に手が掛からなく

なっていくのに対し、高齢者介護の場合は、次第に世話を要する頻度・量が増えていくことがストレスの原因になります。

Q 介護ストレスを防ぐにはどうすればよいでしょうか?
A 一日二十四時間、介護に縛られていることが非常に強いストレスの原因になります。このストレスを防ぐためには、介護保険制度を利用し、通所リハビリテーション(デイケア)やショートステイなどのサービスを使って、介護から解放される時間を作りましょう。その時間に趣味を楽しんだり、友人と会っておしゃべりをしたりして、リラクセスするようにしてください。