

休日当番医など (2月1日～3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。

2月7日(日)	小名浜生協病院 なこそ病院 根本内科胃腸科医院	9時～17時	小名浜岡小名 53-4374 勿来町 65-7755 常磐湯本町 43-4100
11日(木)	おおいし耳鼻咽喉科 おちあい内科消化器科クリニック 花田内科クリニック 比佐医院	9時～17時	内郷綴町 45-3387 小名浜岡小名 73-1171 錦町 62-5000 常磐湯本町 43-2313
14日(日)	高倉基整形外科 かしま病院 櫛田病院 いわき湯本病院	9時～17時	中央台鹿島 84-9030 鹿島町下蔵持 58-8010 植田町 63-3202 常磐湯本町 42-3188
21日(日)	西山眼科医院 磐城中央病院 呉羽総合病院 かとう内科クリニック	9時～17時	四倉町 32-3722 小名浜南富岡 53-3511 錦町 63-2181 常磐西郷町 72-0072
23日(火)	佐々木内科胃腸科 小松医院 常磐病院	9時～17時	小名浜南君ヶ塚町 73-0345 遠野町上遠野 89-2041 常磐上湯長谷町 81-5522
28日(日)	かしむら婦人科クリニック こうじま慈愛病院 さかもと内科胃腸科クリニック	9時～17時	泉玉露 56-2289 錦町 63-5141 常磐関船町 72-2022
3月7日(日)	高木内科医院 櫛田病院 吉成内科	9時～17時	小名浜寺廻町 92-3435 植田町 63-3202 常磐上湯長谷町 42-2220
14日(日)	中村病院 なこそ病院 いわき湯本病院	9時～17時	小名浜大原 53-3141 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

2月	7日	あおぞらキッズクリニック	小名浜大原 85-5439
	14日	森のこどもクリニック	植田町 38-7227
	21日	福田小児科医院	平下荒川 22-4272
	28日	こどもクリニックすずき	泉町 56-6336
3月	7日	相原小児科医院	内郷御殿町 26-5551
	14日	おおはらこどもクリニック	東田町 63-0001

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
※患者・医療従事者間における新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、同感染症・インフルエンザの検査は実施していません。

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)

※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7日、21日 3月7日

須田医院 (小島町) 8時30分～12時 ☎27-6060
2月11日、14日、21日、23日、28日
3月14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
2月23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
2月23日

【泌尿器科】
常磐病院 (常磐上湯長谷町) 9時～15時 ☎81-5522
2月7日、11日、14日、21日、28日
3月7日、14日

【眼科】
中央台たなか眼科 (中央台高久) 9時～14時 ☎29-1722
2月7日、14日、21日、28日
3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。

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) 電話受付 16時～18時30分 ☎88-7706

2月・3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

●「レバレッジ」を診察せよ

●救急車は適正に利用しよう

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/>

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

健康教室

動脈硬化

私たちの体を流れる血液は、酸素や栄養素を運ぶ重要な役割を担っています。この血液の通り道が血管です。血管には動脈と静脈があり、心臓から体の隅々に血液を運ぶ血管が動脈、逆に心臓に戻す血管が静脈です。心臓からの圧力が直接かかる動脈は、本来しなやかで弾力があり、その壁は滑らかです。

この動脈が硬くなってしまふことを動脈硬化と言います。血管の弾力性は失われ、壁が硬く厚くなって中が狭くなり、内側の壁はこぼこになり、例えて言えば、さびついた水道管のようなものです。血液の流れが悪くなり、さらに進行すると完全に詰まってしまう。心臓の動脈が詰まれば心筋梗塞、脳の動脈が詰まれば脳梗塞です。手足や腎臓、腸の動脈が詰まることや、動脈の壁がもろくなって破れてしまうこともあります。また、弱くなった所が部分的に膨らみ、動脈瘤と呼ばれるこぶができることもあります。

動脈硬化の怖いところは、初期症状がほとんどないまま進行し、体の変調に気付く頃には臓器がかなりのダメージを負ってしまふことです。

動脈硬化を引き起こす原因としては、高血圧や糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙、運動不足、加齢などがあり、これらを予防することが動脈硬化を防ぐことにつながります。

糖尿病医療録①

「くすり」は必要？
糖尿病の治療の基本は、食事療法と運動療法ですが、これらを行ってもなお血糖コントロールがうまくできない場合には、薬物療法を併用します。特に、初期段階から併用することで、網膜症や腎症、神経障害などの糖尿病の合併症の進行を食い止めることができます。

できれば薬を処方せず、食事・運動療法だけで血糖コントロールをするのが理想的ですが、実際には、食事・運動療法だけでは血糖値が下がらず、薬物療法を併用せざるを得ない場合があります。

けんこうQ&A 心療内科⑤

過敏性腸症候群(IBS)
Q どういう病気ですか？
A さまざまな検査を受けても異常が見つからないにもかかわらず、腹痛と、便秘か下痢または両方が起こる便通異常が三カ月以上続き、日常生活に支障が生じる病気です。多くの場合、生活上のさまざまなストレスが一因となってこれらの症状が始まりますが、排便をすると腹痛が治まるのが特徴です。微熱が出ることはありませんが、高熱は出ません。ま

た、血便が出ることもあります。三十八度以上の発熱や血便が出る場合は、他の病気を疑います。
Q 治療法には、どのようなものがありますか？
A 最初に、食事や生活習慣の改善を行います。次に、腸の動きを調整する整腸剤や緩下剤を使います。かかりつけ医での治療でも改善せずに症状が続くときや、不安や不眠を伴う場合は、心療内科を紹介してもらおうといいでしょう。

い状況になることも多いのです。残念ながら、薬を服用することで予期せぬ副作用が出てしまうことがまれにあります。しかしながら、高血糖状態をそのままにしておくと、数年後に糖尿病の合併症が出てきてしまう可能性が高いため、薬を服用するメリットの方がデメリットよりも明らかに大きいと判断されるとき、薬が処方されます。

五年後、十年後も元気に生活するために、現在できる最良の治療方法は何か、主治医と相談してみてください。

休日当番医など