

# 健康教室



提供・問い合わせ  
（社）いわき市医師会  
☎38-4201

## コグニサイズ

コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した、計算やしりとりなどの認知課題と運動を組み合わせた取り組みの総称を表した造語です。英語のコグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせてコグニサイズと名付けられました。

コグニサイズの目的は運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることにあります。コグニサイズで行われる課題がうまくできるという事は脳への負担が少ないことを意味します。

ながら、段差昇降や歩行などの運動を行い、四の倍数のときには声を出さずに拍手をするというものです。二つ目は、しりとりをしながら運動を行い、自分の番がきたら自分の言葉だけでなく、前の人と前の前の人と言った言葉も併せて言うというものです。

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 <https://www.iwaki.or.jp>）

## 休日当番医など（3月1日～4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。

3月6日(日)	こまつ眼科クリニック	9時～17時	内郷高坂町	27-2800
	小林胃腸科・肛門科医院		小名浜元分	53-4466
	呉羽総合病院		錦町	63-2181
	吉成内科		常磐上湯長谷町	42-2220
13日(日)	かしま病院	9時～17時	鹿島町下蔵持	58-8010
	櫛田病院		植田町	63-3202
	いわき湯本病院		常磐湯本町	42-3188
20日(日)	中村病院	9時～17時	小名浜大原	53-3141
	こうじま慈愛病院		錦町	63-5141
	常磐病院		常磐上湯長谷町	81-5522
21日(月)	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
	いわき草木台総合クリニック		草木台	28-1145
27日(日)	やまぐち整形外科	9時～17時	鹿島町走熊	29-7000
	なこそ病院		勿来町	65-7755
	渡辺産科婦人科		常磐関船町	42-4567
4月3日(日)	呉羽総合病院	9時～17時	錦町	63-2181
	常磐腎ひ尿器クリニック		常磐下船尾町	43-1200
10日(日)	櫛田病院	9時～17時	植田町	63-3202
	いわき湯本病院		常磐湯本町	42-3188

### 日曜 小児専門当番医 9時～12時

3月	6日	相原小児科医院	内郷御厩町	26-5551
	13日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
	20日	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
	27日	あおぞらキッズクリニック	小名浜大原	85-5439
4月	3日	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
	10日	森のこどもクリニック	植田町	38-7227

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関、または消防テレホンガイド（☎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

3月 6日、20日

須田医院（小島町）  
8時30分～12時 ☎27-6060

3月 13日、21日、27日

【泌尿器科】  
常磐病院（常磐上湯長谷町）  
9時～15時 ☎81-5522

3月 6日、13日、21日、27日

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

3月 6日、13日、20日、27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：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）

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

●かかりつけ医を持ちまじょう

●「ハニ」相談やまじょう

●救急車は適正に利用しまじょう

## 総合診療科医療録⑫

## けんこうQ&A

## 消化器科⑫

### 食中毒

Q どんな病気ですか？  
A 原因の多くとして、病原体が付いた食べ物を食べることで、腹痛や嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こす病気です。

Q 発生しやすい季節はありますか？  
A 年間を通して発生します。気温や湿度が高い季節に多く発生しますが、冬でも低温や乾燥した環境を好む病原体により発生するので注意が必要です。

Q どんな治療をするのですか？  
A 水分を十分に補給することが大切です。

Q 予防法はありますか？  
A 病原体を付けない、増やさない、やっつけるが原則です。そのためには、食べ物を洗う、低温で保存する、加熱調理することを心掛けましょう。そして、小まめな手洗い、清掃、消毒が大切です。

Q 注意することはありますか？  
A ほとんどは数日で自然に良くなりますが、まれに重症化することがあります。食中毒が疑われた場合には、悪化する前に医師の診察を受けてください。

### 副鼻腔炎

副鼻腔の周囲には副鼻腔と呼ばれる空洞が存在し、細い穴で鼻腔に通じています。この副鼻腔に炎症が起これるのが副鼻腔炎です。主に風邪などが原因で鼻の粘膜に炎症が起きて、それが副鼻腔の粘膜にまで広がると発症します。

風邪をひいて症状が改善した後、症状がぶり返した場合に副鼻腔炎を疑います。鼻水や鼻づまりを自覚せず、せきや頭痛が主な症状の場合も多いので、見逃されやすい日常病の一つです。特に、花粉症のときに用いられる抗ヒスタミン薬で症状が改善しない場合や、左右差のある顔面痛があり頬や額を圧迫したり頭を下げたりすることで痛みが増強する場合は、副鼻腔炎の可能性が高いです。症状が強い場合や二週間以上症状が続く場合は、慢性化を防ぐために抗生物質の投与や処置を要します。で、耳鼻科の受診をお勧めします。病状により手術を行うこともあります。最近では、痛みや出血の少ない内視鏡手術が主流となっています。