

休日 当番医 9時～17時

3月	3日 (日)	山口医院	平作町	24-1811
		なおハートクリニック	小名浜定西	54-1262
		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
	10日 (日)	中村病院	小名浜大原	53-3141
		矢吹病院	佐糠町	63-1818
		いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188
	17日 (日)	山口医院	平作町	24-1811
		磐城中央病院	小名浜南富岡	53-3511
		呉羽総合病院	錦町	63-2181
		箱崎医院	常磐関船町	42-3131
	20日 (水)	石井脳神経外科・眼科病院	小名浜林城	58-3121
		おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001
		いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
		高坂脳外科クリニック	内郷宮町	85-0333
	24日 (日)	大田皮フ科医院	四倉町西	32-2787
		かしま病院	鹿島町下蔵持	58-8010
		榎田病院	植田町	63-3202
4月	31日 (日)	織内医院	常磐関船町	44-1133
		おちあい内科・消化器科クリニック	小名浜岡小名	73-1171
		呉羽総合病院	錦町	63-2181
	7日 (日)	せき整形外科クリニック	常磐西郷町	84-9905
		榎田病院	植田町	63-3202
	14日 (日)	そえだ医院	常磐湯本町	68-6155
		矢吹病院	佐糠町	63-1818
		いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188
	3日	福田小児科医院	平下荒川	22-4272
		しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
3月	10日	こどもクリニックすずき	泉町	56-6336
	24日	森のこどもクリニック	植田町	38-7227
4月	7日	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
	14日	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707

※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。

日曜 小児専門当番医 9時～12時

3月	3日	福田小児科医院	平下荒川	22-4272
	10日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
	17日	こどもクリニックすずき	泉町	56-6336
	24日	森のこどもクリニック	植田町	38-7227
4月	7日	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
	14日	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707

※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（☎050-1808-6119）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

【内科】

須田医院（小島町）
8時30分～12時 ☎27-6060

3月	10日、20日、24日、31日
----	-----------------

【整形外科】

高倉基整形外科（中央台鹿島）
9時～17時 ☎84-9030

3月	20日
----	-----

【泌尿器科】

常磐病院（常磐上湯長谷町）
9時～15時 ☎81-5522

3月	10日、17日、20日、24日、31日
----	---------------------

【眼科】

こまつ眼科クリニック（内郷高坂町）
9時～17時 ☎27-2800

3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

※新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの検査については、市ホームページ、または電話で確認してください。

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

県救急電話
相談 ☎024-524-3020または
#7119（プッシュ回線・携帯電話）
毎日 24時間対応

●かかりつけ医を持ちましょう

●「ハゲ」相談はやめましょう

●救急車は適正に利用しましょう



市民の健康教室

提供・問い合わせ
（いわき市医師会 ☎38-4201）

腰痛[3]～内臓性腰痛・腰痛の予防法～

腰痛で日常生活が制限されてしまうと体力が低下し、腰を支える筋力も衰え、また精神的にも落ち込むために、さらに腰痛が起きやすくなります。この悪循環を断ち切るためには、中腰にならないなど姿勢に注意し、また、腰の支持性を高めるための運動や体操をすることが必要です。個々の状態に応じた体操や運動方法については、運動器リハビリテーションができる整形外科で相談されることをお勧めします。

内臓疾患で腰痛が起こるものは、消化器系では、胃・十二指腸潰瘍、胆石、胆嚢炎、膵臓炎などで、腹痛や血便、吐き気、嘔吐などを伴います。泌尿器科系では、尿路結石、腎結石、腎盂腎炎、前立腺がんなどがあり、排尿障害や血尿がみられるのが特徴です。婦人科系では、子宮内膜症や子宮がんなどで、おりものの量の増

加や不正出血なども生じます。循環器系では、心筋梗塞を起こした際に腰背部痛が起こることがあり、腹部大動脈解離では、腰と下腹部に突発的な激痛が走ります。

このような腰（背）部痛は関連痛と言われ、脳の誤認識によって生じると言われています。内臓は、皮膚に比べ痛覚神経線維の数が非常に少ないため、臓器の異常を痛みとして直接感じることができません。いろいろな外的刺激による体性痛と臓器および周囲の炎症・出血・血管の閉塞などに伴う異常信号は、痛みの発生場所が違っていても、皮膚の痛みとして感じてしまいます。

腰痛の原因はさまざまです。重大な病気が潜んでいる場合もあるので、早めに医療機関を受診しましょう。

形成外科医療録⑫

悪性腫瘍と形成外科

悪性腫瘍で代表的なものは、悪性黒色腫（メラノーマ）・基底細胞がん・有棘細胞がん（扁平上皮がん）です。また、がん前駆症や早期がんとしては日光角化症（光線角化症）・パジェット病・ボーエン病などがあります。実際には、これらの他にもまれな悪性腫瘍もありますが、ほとんどの発生場所は皮膚ですので、基本的に治療の第1選択は切除となります。

腫瘍を切除した部分が大きいと、そのまま単純に縫合できずに傷が閉じられないことがあります。その場合は、皮膚移植（植皮）や局所皮弁あるいは遊離皮弁といった再建法を使います。局所皮弁とは、皮膚欠損部の近接部から一部をつなげた皮膚をあてがい閉鎖する方法です。遊離皮弁とは、ある血管が支配する筋肉や皮膚をひとまとめにし、一旦体から切り離し、腫瘍摘出部にある血管と縫合し生着させる方法です。

脳神経外科、眼科、耳鼻咽喉科、整形外科、外科、産婦人科、小児科（外科）など多くの診療科と共同で再建などの治療を行うのが形成外科の特色の一つでもあります。

心不全の最近の治療法

Q 心不全の治療には、薬物療法や運動療法以外には何かないのですか？

A お薬での治療が基本で、最近はファンタスティック4という4種類の薬剤が勧められており、より健康寿命が伸びることが見込まれています。医学の進歩でさまざまな治療法ができるようになってきました。重症弁膜症には外科手術だけでなく、カテーテルを用いた血管内治療ができるようになってきました。心臓の収縮が低下した患者さんにはペースメーカーの機能を利用して収縮のずれを直す心再同期療法やノーベル賞を受賞した山中伸弥教授のiPS細胞の技術を用いて培養した筋肉の膜を心臓に貼り付けるパッチ療法が行われるようになってきました。若年者であれば心臓移植も行われています。最近はブタの心臓を人間に移植する方法もアメリカでは試されています。また、高齢の方の場合は、植え込み型人工心臓の移植も始められています。いろいろな選択ができますが、自分の人生です。人生会議（ACP）をしっかりと考えましょう。

かかりつけ医の紹介・相談は、医師会事務局へ（ホームページURL <https://www.iwaki.or.jp>）