

健康教室



提供・問い合わせ
（社）いわき市医師会
☎38-4201

フレイル

高齢になると足腰が弱り、立つて歩くのも一苦労。今まで老化現象といわれてきたこのような高齢者の虚弱状態を、「フレイル」と呼ぶことを提唱しました。厚生労働省研究班によると、フレイルとは加齢とともに運動や認知機能などの心身の活力が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響で生活機能が障害され、心身の脆弱性（せいじやくせい）が出現した状態と定義されています。フレイルの一般的な診断基準は、体重減少、疲れやすい、歩行速度の低下、握力の低下、身体活動量の低下という五項目で、このうち三項目以上に該当するとフレイルと診断されます。進行すると要介護状態に陥る可能性が高くなりますが、家族や医療従事者が早く気づき対応することができれば、その可能性を減らすことができます。対策としては、適切な運動や栄養摂取、社会参加などが重要になります。

運動に関しては、有酸素運動だけでなく、筋力トレーニングにより筋肉に負荷を与え、筋力や持久力といった骨格筋の機能を向上させることが必要です。栄養摂取に関しては、筋肉のもととなるタンパク質やアミノ酸を摂取することが重要で、運動とともにこれらの栄養を摂取することにより、筋力アップの効果が期待できます。また、社会参加においては、通所サービスの利用や、余暇活動、就労などを行うことで閉じこもりがちな生活を防ぎ、フレイル予防につながります。

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 <http://www.iwaki.or.jp/>）

●かかりつけ医を持ちましよう

●「フレイル」を診察せよめまごせ

●救急車は適正に利用しよう

※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】
須田医院（小島町）
8時30分～12時 ☎27-6060

11月 18日

【泌尿器科】
常磐病院（常磐上湯長谷町）
9時～15時 ☎43-4175

11月 4日、11日、18日、23日、25日
12月 2日、9日

【精神科】
新田目病院（平上荒川）
10時～16時 ☎28-1222

11月 4日、11日、25日
12月 2日、9日

【眼科】
中央台たなか眼科（中央台高久）
9時～14時 ☎29-1722

11月 4日、18日
12月 2日

【耳鼻咽喉科】
村田耳鼻咽喉科（平中平窪）
9時～12時 ☎22-0010

11月 23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。

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：9時～13時、14時～18時、19時～23時
11月3日：9時～13時、14時～18時、19時～翌朝7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：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（ブッシュ回線・携帯電話）
毎日 19時～翌朝8時

休日当番医など（11月1日～12月15日）

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3日(土)	須田医院	8時30分～12時	小島町	27-6060
	クリニック阿部		泉町滝尻	85-5801
	松崎内科 常磐病院	9時～17時	植田町	63-3358
4日(日)	山口医院		常磐上湯長谷町	43-4175
	なおハートクリニック		平作町	24-1811
	矢吹病院 せき整形外科クリニック	9時～17時	小名浜定西 佐糠町	54-1262 63-1818
11日(日)	須田医院	8時30分～12時	小島町	27-6060
	中央台たなか眼科	9時～14時	中央台高久	29-1722
	中村病院 櫛田病院	9時～17時	小名浜大原 植田町	53-3141 63-3202
18日(日)	いわき湯本病院		常磐湯本町	42-3188
	山口医院		平作町	24-1811
	磐城中央クリニック なこそ病院 そえだ医院	9時～17時	小名浜南富岡 勿来町	53-3511 65-7755
23日(金)	須田医院	8時30分～12時	小島町	27-6060
	ニュータウン腎・内科クリニック	9時～12時	中央台高久	46-0606
	小名浜生協病院 こじま内科	9時～17時	小名浜岡小名 遠野町上遠野	53-4374 74-1500
25日(日)	いわき草木台総合クリニック		草木台	28-1145
	須田医院	8時30分～12時	小島町	27-6060
	坂本整形外科医院 かしま病院 呉羽総合病院 かたよせクリニック産科・婦人科	9時～17時	平豊間 鹿島町下蔵持 錦町	38-2830 58-8010 63-2181
12月2日(日)	常磐西郷町	42-4135		
	山口医院		平作町	24-1811
	おちあい内科消化器科クリニック 櫛田病院 根本内科胃腸科医院	9時～17時	小名浜岡小名 植田町	73-1171 63-3202
9日(日)	須田医院	8時30分～12時	小島町	27-6060
	中村病院		小名浜大原	53-3141
	こうじま慈愛病院 いわき湯本病院	9時～17時	錦町 常磐湯本町	63-5141 42-3188

日曜 小児専門当番医 9時～12時

11月	4日	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
	11日	相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
	18日	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707
12月	25日	福田小児科医院	平下荒川	22-4272
	2日	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001
	9日	ながい小児科	平上荒川	28-2535

神経内科⑧

けんこうQ&A

病理診断科医療録⑧

てんかん④
Q てんかん治療中の妊娠、出産は可能？
A 妊娠してもてんかん発作の頻度にはあまり変化がないことが多いといわれています。発作がきちんとコントロールされていれば、過度に心配する必要はないと思われれます。なお、ラモトリギンやレベチラセラムなどの新しい薬剤は、胎児への影響も少ないようですが、それでもできれば妊娠中の服薬は一種類にとどめ、なるべく少量で継続したいところです。

また、妊娠初期には葉酸というビタミンの服用が推奨されています。Q てんかん患者の自動車の運転は可能？
A てんかんの既往があっても一定の基準を満たせば運転免許証の取得、更新は可能です。例えば過去二年間発作がなく、主治医が今後も免許期間程度であれば、発作が起こる心配はないと診断を行った場合などです。てんかんの既往を隠して運転免許証を取得、更新することは法令違反ですので、きちんと主治医の診断を仰ぐようにしてください。

女性に有用な細胞診断
細胞診断には、子宮頸管や子宮内膜などの女性生殖器のほか、胸水や、心嚢液などの体腔液、尿、喀痰、乳汁分泌液などから剥離した細胞のほか、甲状腺や乳腺、リンパ節などに針を刺して吸引（穿刺）した細胞を用います。

子宮頸管の細胞からは、ヒトパピローマウイルス（HPV）感染の有無や子宮頸がんなどが分かり、同じく、胃、大腸および乳腺の検診と並んで、がんの早期発見に大変効果的です。体腔液からは婦人科疾患やその他の疾患が検出でき、尿の細胞から

多くの情報もたらされます。また、乳汁分泌液から採取された細胞により、がんや乳頭腫を発見することもあります。一方、甲状腺や、乳腺、リンパ節から採取した細胞でも同じようにがんを発見することができ、比較的に採取しやすい細胞診断の中でも、特に子宮頸部から取り取った細胞によるがん検診は有用で、胃、大腸および乳腺の検診と並んで、がんの早期発見に大変効果的であることが、統計上明らかになっています。