

健康教室



提供・問い合わせ
（社）いわき市医師会
☎38-4201

乳幼児のスマホ依存

いつでも動画を見ることができ、便利なスマホことスマートフォン。その映像に魅了されるのは大人も子どもも同じです。しかし、乳幼児がスマホの画面を長い時間見ていると、言葉や視力の発達に遅れが生じるなど、悪い影響が出ることがあります。

乳幼児は、お父さんやお母さん、周りの人とのやりとりで言葉を覚えます。この言葉のやりとりがほとんどない動画を、乳幼児が長い時間見続けていると、言葉の発達が遅れる可能性があります。遠くや近くを見ることで、視力や眼球の動きを発達させる乳幼児期に、近い距離だけで見えるスマホの画面を見続けることは、視力の発達の妨げになります。視力の発達が止まった状態を弱視といい、

乳幼児が周囲から弱視に気付かれないまま成長すると、進学や就職の選択肢に制限がかかることもあります。また、夜間のスマホの使用は、画面から発生するブルーライトが体内時計の発達を乱し、睡眠パターンが乱れやすくなります。乳幼児に常にスマホを使わせていると、スマホをせがみ、取り上げると泣いたり暴れたりするようになります。これがスマホ依存の始まりです。ぐずる乳幼児をあやすための道具は、スマホよりも絵本の読み聞かせや、おもちゃ遊びなどがいいのではないのでしょうか。私たち大人も、子どもの前や食事中にスマホに必要以上に触れないように心掛け、まずは、大人がスマホを上手に使えるようになることが大事かもしれません。

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/>）

休日当番医など（8月1日～9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。

日	当番医	時間	住所	電話番号
8月4日(日)	中央台たなか眼科	9時～14時	中央台 高久	29-1722
	山口医院	9時～17時	平 作 町	24-1811
	中山医院		中 之 作	55-8141
	こうじま慈愛病院		錦 町	63-5141
11日(日)	春山医院	8時30分～12時	常磐下湯長谷町	44-4011
	須田医院		小 島 町	27-6060
12日(月)	かしま病院	9時～17時	鹿島町下蔵持	58-8010
	矢吹病院		佐 糠 町	63-1818
	いわき湯本病院		常磐湯本町	42-3188
18日(日)	須田医院	8時30分～12時	小 島 町	27-6060
	クリニック阿部	9時～17時	泉 町 滝 尻	85-5801
	こじま内科		遠野町上遠野	74-1500
	常磐病院		常磐上湯長谷町	81-5522
山口医院	平 作 町		24-1811	
25日(日)	石井脳神経外科眼科病院	9時～17時	小名浜林城	58-3121
	なこそ病院		勿 来 町	65-7755
	箱崎医院		常磐関船町	42-3131
	須田医院		小 島 町	27-6060
9月1日(日)	坂本整形外科医院	9時～17時	平 豊 間	38-2830
	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
	織内医院		常磐関船町	44-1133
8日(日)	中央台たなか眼科	9時～14時	中央台 高久	29-1722
	山口医院	9時～17時	平 作 町	24-1811
	中村病院		小名浜大原	53-3141
	榎田病院		植 田 町	63-3202
せき整形外科クリニック	常磐西郷町		84-9905	
15日(日)	須田医院	8時30分～12時	小 島 町	27-6060
	磐城中央クリニック	9時～17時	小名浜南富岡	53-3511
	呉羽総合病院		錦 町	63-2181
	いわき湯本病院		常磐湯本町	42-3188
相田整形外科	平 中 平 窪		35-0808	
9月8日(日)	山口医院	9時～17時	平 作 町	24-1811
	かしむら婦人科クリニック		泉 玉 露	56-2289
	こうじま慈愛病院		錦 町	63-5141
9月15日(日)	常磐病院	9時～17時	常磐上湯長谷町	81-5522

日曜 小児専門当番医 9時～12時

日	当番医	住所	電話番号
8月	4日 渡辺クリニック	平 南 町	25-1170
	11日 いわき草木台総合クリニック	草 木 台	28-1145
	18日 ながい小児科	平 上 荒 川	28-2535
	25日 むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707
9月	1日 相原小児科医院	内 郷 御 殿 町	26-5551
	8日 こどもクリニックすずき	泉 町	56-6336
	15日 しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505

※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

8月 18日
9月 15日

【泌尿器科】
常磐病院（常磐上湯長谷町）
9時～15時 ☎81-5522

8月 4日、11日、18日、25日
9月 1日、8日

【眼科】
中央台たなか眼科（中央台高久）
9時～14時 ☎29-1722

8月 11日、18日、25日
9月 8日、15日

※8月10日から18日は、この他にも診療している医療機関がありますので、詳しくは消防署またはかかりつけ医療機関、市ホームページ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、8月12日・13日・14日・15日：9時～13時、14時～18時、19時～23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、8月12日・13日・14日・15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

○往診専門医【内科・小児科】
いわきFCクリニック（常磐上湯長谷町）
16時～翌朝6時 ☎88-7706

8月・9月 土・日曜日、祝日、8月12日・13日・14日・15日・16日

※事前に電話連絡が必要です。
※8月13日から16日の診療時間は、16時から翌日1時までとなります。

●かかりつけ医を持ちましょう

●「かかりつけ医」を大切に

●救急車は適正に利用しましょう

放射線科医療録⑤

ICRP（国際放射線防護委員会）などによる放射線被ばく低減への働き掛けは年々厳しくなる傾向にあり、一般の方や職業的に放射線をとり扱う方に対しては、年間の被ばく量の上限が厳密に定められています。さらに自然界にはさまざまな放射線が飛び交っており、生活する地域や生活習慣によっては、年間被ばく量に大きな差が見られます。これに対し、病気の診断や手術・がん化学療法などの治療効果の判定

急性白血病とは何ですか？
A 白血球のがんです。白血球は骨髄で作られ、成熟すると血液中に出て行きます。
Q 急性白血病の発生率はどれくらいですか？
A 年間で十万人当たり約六人ときれ、かなりまれな病気と言えます。

画像診断による被ばく
ICRP（国際放射線防護委員会）などによる放射線被ばく低減への働き掛けは年々厳しくなる傾向にあり、一般の方や職業的に放射線をとり扱う方に対しては、年間の被ばく量の上限が厳密に定められています。さらに自然界にはさまざまな放射線が飛び交っており、生活する地域や生活習慣によっては、年間被ばく量に大きな差が見られます。これに対し、病気の診断や手術・がん化学療法などの治療効果の判定

Q 治る病気ですか？
A 急性白血病にもいろいろな型があり、それによって治る割合が異なりますが、おおむね四割程度の方が治るとされています。
Q 急性白血病かどうか心配ですが、どこを受診したら良いですか？
A かなりまれな病気なので、患者さん自身が急性白血病を疑っても実際そうである可能性は低いです。まずは内科を受診し、疑わしい場合は血液内科を紹介してもらいましょう。