

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。

4月4日(日)	永井整形外科	小名浜西君ヶ塚町	54-7722
	なこそ病院	勿来町	65-7755
	渡辺産科婦人科	常磐関船町	42-4567
11日(日)	ふじい医院	泉町	56-2288
	榎田病院	植田町	63-3202
	いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188
18日(日)	にしやま耳鼻咽喉科医院	泉玉露	56-8733
	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
25日(日)	磐城中央病院	小名浜南富岡	53-3511
	呉羽総合病院	錦町	63-2181
	常磐腎ひ尿器クリニック	常磐下船尾町	43-1200
29日(木)	たいら六町目内科	平六町目	24-1212
	すみたか内科クリニック	泉町滝尻	75-1560
	松崎内科	植田町	63-3358
	はたの眼科	常磐関船町	42-2040
5月2日(日)	とも内科クリニック	郷ヶ丘	46-3200
	かしま病院	鹿島町下蔵持	58-8010
	榎田病院	植田町	63-3202
	春山医院	常磐下湯長谷町	44-4011
3日(月)	自由ヶ丘さとうクリニック眼科	自由ヶ丘	28-7070
	中村病院	小名浜大原	53-3141
	花田内科クリニック	錦町	62-5000
	大楽クリニック	常磐白鳥町	85-5916
4日(火)	あかいけ耳鼻咽喉科クリニック	郷ヶ丘	29-5333
	石井脳神経外科・眼科病院	小名浜林城	58-3121
	いわき南クリニック	植田町	77-1663
	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
5日(水)	小名浜生協病院	小名浜岡小名	53-4374
	さいとう内科クリニック	佐糠町	77-1001
	常磐病院	常磐上湯長谷町	81-5522
9日(日)	ふかや耳鼻咽喉科	小名浜住吉	58-1187
	矢吹病院	佐糠町	63-1818
	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

4月	4日	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
	18日	あおぞらキッズクリニック	小名浜大原	85-5439
	25日	福田小児科医院	平下荒川	22-4272
5月	2日	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
	9日	森のこどもクリニック	植田町	38-7227

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

※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
4月 4日、18日	5月 2日	

須田医院 (小島町)

8時30分～12時	☎27-6060
4月 11日、25日	5月 9日

よしおか内科胃腸科 (平下平窪)

9時～17時	☎22-8500
4月 29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
5月 4日	

【泌尿器科】

常磐病院 (常磐上湯長谷町)

9時～15時	☎81-5522
4月 4日、11日、25日、29日	
5月 2日・3日・4日、9日	

【眼科】

中央台たなか眼科 (中央台高久)

9時～14時	☎29-1722
4月 4日、11日、18日、25日	
5月 2日、9日	

【皮膚科】

大田皮フ科医院 (四倉町)

9時～17時30分	☎32-2787
4月 29日	

【耳鼻科】

ごらい耳鼻咽喉科 (内郷小島町)

9時～12時	☎85-5031
5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  
※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)

●かかりつけ医を持ちましよう

●「LINE」で診察予約や相談

●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URL: <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

睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に強いいびきと無呼吸状態を繰り返す病気です。睡眠が浅くなり、日中の眠気や起床時の頭痛などが生じます。成人では、高血圧や脳卒中、心筋梗塞の危険性が上昇します。原因により閉塞性睡眠時無呼吸と中枢性睡眠時無呼吸に分類されます。

閉塞性睡眠時無呼吸は睡眠中に空気の通り道が狭くなるなど、一時的な閉塞で生じます。肥満による首周りの脂肪、舌や扁桃腺が大きかったり、顎自体が小さかったりすることで、横になると上気道が狭くなるのが原因です。

一方、中枢性睡眠時無呼吸は原因不明なことが多く、心不全・腎不全の方や、脳梗塞・脳出血の後遺症がある方、先天性脳奇形などが狭くなるのが原因です。

顎が小さい、舌が大きい場合は、下顎を前方へ移動させるマウスピースを装着することもあります。口蓋垂や口蓋扁桃が大きい場合には、手術で口蓋垂軟口蓋咽頭形成術を行うこともあります。

この病気の多くは肥満の方なので、CPAP導入後や手術後でも、減量を目指し食生活や運動といった生活習慣の改善が大切です。

消化器科①

けんこうQ&A

総合診療科医療録①

逆流性食道炎

Q 食後に、じりじりと胸焼けがして、酸っぱいものが上がってきます。どんな病気が考えられますか？

A 逆流性食道炎が疑われます。この病気は、食道と胃のつなぎ目が緩んだり、おなかが開いていたりすると、胃酸が食道に逆流しやすい状況になるために起こります。放っておくと、潰瘍や、がんを生じる危険性もあります。

また、せきや鼻詰まり、耳の痛みなど、おなか以外の症状を起こすこともあります。

Q どのようにして診断しますか？

A 病状をよく聞いてから、食道をカメラ(内視鏡)で検査します。

Q 治療法や日常生活で気を付けることはありますか？

A 胃酸を抑える飲み薬での治療が主になります。食事は暴飲暴食せず、脂質の摂取を控えることが大切です。便秘、肥満、きついベルトや帯、前かがみ姿勢などは、おなかの張りを強めてしまうので、生活習慣の改善も大切です。「逆流性食道炎かな」と思ったら、かかりつけ医に気軽に相談してください。

ヒスタミン中毒

皆さんは、サバなどの光り物の魚を食べて蕁麻疹が出たことはありませんか。それを食物アレルギーと判断して、その魚を食べるのを控えたりしていませんか。

確かに食物アレルギーの可能性もありますが、それまで同じ魚で同様の症状が出たことがないのであれば、それはヒスタミン中毒かもしれません。

サバやサンマ、カツオ、イワシなどのヒスタミンを多く含む魚を常温で放置すると、繁殖した細菌がヒスタミンを分解し、ヒスタミンが多量に蓄積されます。その魚を摂取することでアレルギーに似た症状を引き起こすのがヒスタミン中毒です。

ヒスタミンは加熱・冷凍では消失しないため、一度ヒスタミンが蓄積してしまつた魚は、加工しても中毒を生じます。逆に、魚を適切に温度管理していれば予防できます。

原因となった魚を食べるのを制限する必要はありませんので、心当たりのある方は、医療機関を受診し、血液検査などでアレルギーがないことを確認した上で、食べるのを再開することを検討してみてくださいいかがでしょうか。