

# 休日当番医など (5月1日～6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。

5月1日(日)	山口医院	平作町	24-1811
	中村病院	小名浜大原	53-3141
	なこそ病院	勿来町	65-7755
	箱崎医院	常磐関船町	42-3131
3日(火)	磐城中央病院	小名浜南富岡	53-3511
	こじま内科	遠野町上遠野	74-1500
	はたの眼科	常磐関船町	42-2040
4日(水)	小名浜生協病院	小名浜岡小名	53-4374
	佐藤マタニティー・クリニック	勿来町	65-6900
	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
5日(木)	木田医院	四倉町	32-8880
	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
8日(日)	常磐病院	常磐上湯長谷町	81-5522
	中央台たなか眼科	中央台高久	29-1722
	門屋整形・内科	小名浜鳥居北	54-4047
15日(日)	呉羽総合病院	錦町	63-2181
	いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188
	山口医院	平作町	24-1811
22日(日)	洋向台クリニック	洋向台	55-5150
	矢吹病院	佐糠町	63-1818
	織内医院	常磐関船町	44-1133
29日(日)	すみのやりウマチ整形外科	小名浜住吉	58-1154
	こうじま慈愛病院	錦町	63-5141
	せき整形外科クリニック	常磐西郷町	84-9905
6月5日(日)	かしま病院	鹿島町下蔵持	58-8010
	榎田病院	植田町	63-3202
	そえだ医院	常磐湯本町	68-6155
12日(日)	山口医院	平作町	24-1811
	石井医院	小名浜本町	54-5330
	榎田病院	植田町	63-3202
12日(日)	かたよせウイメンズクリニック	常磐西郷町	42-4135
	中央台たなか眼科	中央台高久	29-1722
	磐城中央病院	小名浜南富岡	53-3511
12日(日)	こうじま慈愛病院	錦町	63-5141
	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

5月	1日	相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
	8日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
	15日	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001
	22日	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707
6月	5日	森のこどもクリニック	小名浜岡小名	73-8815
	12日	やまざわこどもクリニック	植田町	38-7227

※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。

※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】  
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3日

須田医院(小島町)  
8時30分～12時 ☎27-6060

5月8日、22日、29日 6月12日

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

5月1日、3日、4日、8日、15日、22日、29日  
6月5日、12日

【婦人科】  
月川レディースクリニック(平童子町)  
9時～12時30分 ☎35-3511

5月15日 6月5日

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

5月1日、15日、22日、29日 6月5日

【耳鼻科】  
ごらい耳鼻咽喉科(内郷小島町)  
8時45分～12時30分 ☎85-5031

5月5日

## 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

県夜間救急電話相談 ☎024-524-3020または#7799(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しよう

●「ハニ」相談センター

●救急車は適正に利用しましよう

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://www.iwaki.or.jp>)

腸には千種類以上、百兆個の細菌がいると言われています。その腸内細菌の良しあしは便通だけでなく、肥満、免疫機能、糖尿病、大腸がん、動脈硬化症、アレルギー、慢性の腸炎などの発生、皮膚の若々しさなどと関係しています。腸活とは、健康のために腸内細菌のバランスを整えることを指します。

腸内細菌の種類は幼児期に形作られ、一生変化しないと言われています。善玉菌や悪玉菌、中間の菌があり、そのバランスは生活習慣や加齢などで変化します。善玉菌は酪酸菌や乳酸菌、ビフィズス菌などで、腸内のバリア機能を担ったり、悪玉菌による有害物質の産生を抑えたりします。善玉菌を増やすためには食物繊維やオリゴ糖が含まれる野菜、海藻類、果物、豆類、キノコ類、善玉菌を含む発酵食品などをバランスよく摂取することが大切です。

腸内細菌の種類は幼児期に形作られ、一生変化しないと言われています。善玉菌や悪玉菌、中間の菌があり、そのバランスは生活習慣や加齢などで変化します。善玉菌は酪酸菌や乳酸菌、ビフィズス菌などで、腸内のバリア機能を担ったり、悪玉菌による有害物質の産生を抑えたりします。善玉菌を増やすためには食物繊維やオリゴ糖が含まれる野菜、海藻類、果物、豆類、キノコ類、善玉菌を含む発酵食品などをバランスよく摂取することが大切です。

腸内環境が悪化する原因は、タンパク質や脂質に偏った食事、不規則な生活、過度の飲酒、睡眠不足、ストレス、そして便秘などがあげられます。肉食に偏った食事やインスタント食品は避けたいほうが良いでしょう。

## 腸活で健康になりましよう

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

## 泌尿器科医療録②

## けんこうQ&A

## 脳神経外科②

**頻尿**  
頻尿は、一般的には、朝起きてから就寝するまでの排尿回数が8回以上の場合を言います。また、夜間の排尿で一回以上起きなければならぬ症状を夜間頻尿と言います。年齢とともに頻尿の割合が多く、寒い冬の時期は頻尿の傾向になります。頻尿の原因にはさまざまなものがあります。過活動ぼうこうや前立腺肥大症、ぼうこう炎、ぼうこうがん、尿路結石などで頻尿になります。過活動ぼうこうとは、尿がたまっていないのに、ぼうこうが自分の意思とは関係なく勝手に収縮する病気です。前立腺肥大症は、男性にしかない前立腺が肥大する病気です。肥大した前立腺がぼうこうを圧迫し、頻尿になるほか、排尿障害のため、尿を全て出し切れず頻尿となります。ぼうこう炎や前立腺炎などの細菌感染症でも頻尿となりますが、残尿感を伴うことが多いです。がんでも頻尿になる場合があります。いずれの病気も適切な治療で頻尿は改善します。頻尿がどんどん悪化する場合は、ぜひ、泌尿器科で診察してもらいましよう。

**カテーテルで治る！脳梗塞急性期**  
Q なぜ脳梗塞になるのですか？  
A 脳の血管が詰まると脳梗塞になります。動脈硬化で血管が詰まる場合と、心臓などでできた血栓(固まった血液の塊)が流れてきて詰まる場合があります。  
Q 脳梗塞になったら、どうしたらいいですか？  
A 左右どちらかの手足や顔面のまひ、言語障害が起こったら、迷わず救急車を呼び、カテーテル治療のできる専門病院を受診してください。  
Q 脳梗塞は治りますか？  
A 発症してすぐなら、詰まった所を再開通させると症状が良くなります。一刻でも早いほど有効で、後遺症なく治ることも多くなりました。  
Q どんな治療をするのですか？  
A 薬またはカテーテルで治療します。特殊なカテーテルを足の付け根の動脈から詰まった脳血管まで誘導し、血栓を回収して再開通させます。  
Q 脳梗塞は再発しますか？  
A 再発の予防も含めて、脳梗塞は予防が大切です。次号では予防についてお話しします。