

休日当番医など (6月1日～7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。

6月5日(日)	山口医院	9時～17時	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
	かたよせウイメンズクリニック		常磐西郷町	42-4135
12日(日)	中央台たなか眼科	9時～17時	中央台高久	29-1722
	磐城中央病院		小名浜南富岡	53-3511
	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
19日(日)	山口医院	9時～17時	平作町	24-1811
	小名浜生協病院		小名浜岡小名	53-4374
	呉羽総合病院		錦町	63-2181
	常磐病院		常磐上湯長谷町	81-5522
26日(日)	くさのクリニック	9時～17時	泉玉露	56-1060
	なこそ病院		勿来町	65-7755
	かもめクリニック		草木台	28-1010
7月3日(日)	山口医院	9時～17時	平作町	24-1811
	中山クリニック		小名浜西町	73-1112
	呉羽総合病院		錦町	63-2181
	根本内科胃腸科医院		常磐湯本町	43-4100
10日(日)	おざかクリニック	9時～17時	泉滝尻	56-8777
	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

6月	5日	森のこどもクリニック	植田町	38-7227
	12日	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
	19日	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
	26日	あおぞらキッズクリニック	小名浜大原	85-5439
7月	3日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
	10日	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001

※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】
須田医院 (小島町)
8時30分～12時 ☎27-6060

6月 12日、26日
7月 10日

【泌尿器科】
常磐病院 (常磐上湯長谷町)
9時～15時 ☎81-5522

6月 5日、12日、26日
7月 3日、10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

6月 5日、19日
7月 3日

【眼科】
中央台たなか眼科 (中央台高久)
9時～14時 ☎29-1722

6月 5日、19日
7月 3日、10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じょう

●「ハニ」相談センター

●救急車は適正に利用しまじょう

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>)

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

コロナ禍で伸びる子どもの目

コロナ禍で増えたおうち時間にスマホやパソコン、タブレットを使う時間が増えています。ゲーム端末で余暇を過ごすこともあるでしょう。この生活環境の変化で、近視の原因となる目の長さ(眼軸)が伸びている子どもが増えています。

私たちの目は、レンズの役割を担う水晶体が厚くなったり薄くなったりすることで、網膜の上で焦点が合うよう調節されます。しかし、スマホなどで近い距離を見る時間が長くなると焦点が奥に行き過ぎてぴったり合わなくなるため、眼軸を伸ばして焦点を合わせようという調節が行われます。眼軸が伸びると球状だった眼球はラグビーボールのような形になってしまい、遠くを見るときは焦点が網膜の手前に来てぼやけて見える

ようになります。これが近視発症のしくみです。特に成長期の子どもの眼軸は伸びやすく、伸びた眼軸は二度と元には戻りません。眼軸が伸びると緑内障・白内障の危険性が増します。また、これらの病気の発症は視力低下で脳への刺激が減り、認知症の危険性が増すことも最近の研究で指摘されるようになってきました。

コロナ禍で増えてしまった近くを見る時間が長いほど、近視が進行して眼軸が伸びてしまいます。近視進行の予防として、近くを見る作業を二十分続けたら6歳以上離れた物を二十秒見つめることが推奨されています。子どものうちから眼軸を伸ばさない生活を心がけ、生涯にわたって健康な視力を保ちまじょう。

泌尿器科医療録③

けんこうQ&A

脳神経外科③

予防が大切「脳梗塞」

Q 脳梗塞は予防できますか?
A 予防には、動脈硬化の危険因子を取り除いて脳血管が詰まらないようにすることが大切です。
Q 何が危険因子のですか?
A 高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙が危険因子です。
Q 動脈硬化はどんな検査でわかりますか?
A 脳ドックを受けてMRIや頸部血管エコー検査をするとわかります。
Q 検査の結果、血管が詰まりかけていたらどうするのですか?
A まず危険因子をきちんと治療し、い

禁煙してください。また、細くなった血管内で血栓ができないよう抗血小板薬を内服します。または、血管を広げる手術やカテーテル治療が必要になることもあります。
脳神経外科の専門病院で相談してください。
Q 他にも注意が必要な方や予防方法はありますか?
A 不整脈のある方は、心臓内で血栓ができやすくなります。まずはかかりつけの先生に相談して、必要な場合は、血液が固まりにくくなる抗凝固薬を内服してください。

尿の色調

正常な尿の色は、薄い黄色から茶褐色までと変化に富んでいます。尿の色は、尿色素と呼ばれる色素が、どの程度の水分で薄められるかによって決まり、水分摂取量で変化します。一部の根菜類やイチゴ類、豆類を食べると、尿に色が付くことが知られています。また、ビタミン剤などの薬剤によっても尿に色が付くことが知られています。
しかし、尿の色が異常で、重大な疾患が分かる場合もあります。赤色からピンクの場合は、尿に血液が混ざったいわゆる血尿といわれる状態です。血尿の原因として、尿路のがんや尿路結石、尿路感染症などが考えられます。白色の場合は、尿に白血球が混ざったいわゆる膿尿といわれる状態です。ぼうこう炎や腎盂腎炎などの尿路感染症の際に認められます。濃い茶色の場合は、肝臓が悪いために黄疸を引き起こし、尿の中にビリルビンという物質が混じって濃い茶色になっている可能性があります。
尿の色が異常は、比較的気付きやすい症状です。尿の色調で気になることがあれば医療機関を受診するようになしてください。

休日当番医など