



元気に楽しく!健康な暮らしを応援する生活情報誌

# La暮らし

—ら・くらす—

●発行部数 52,000部 / 福島民報、毎日新聞へ折込 ●本誌の設置にご協力いただけるショップ・施設等を随時募集しております。詳しくは編集室までお問合せください。

8  
August.2019  
Vol.035  
TAKE FREE  
2019年8月1日発行

かざす  
**MARUTO**  
本 / いわき市勿来町窪田十条3番1部  
TEL (0246) 65-1522  
**パート・アルバイト募集中**

◆睡眠時無呼吸症候群の怖さ

「狭心症、心筋梗塞、脳梗塞など、重大な合併症を引き起こす可能性が高まる」「交通事故を起こす割合は、健康な人の7倍」これは、睡眠時無呼吸症候群(SAS)のリスクのほんの一部です(国土交通省資料より)。

「その瞬間の意識がない」といった漫然運転や、

◆どんな病気なの?

「SASは、睡眠関連呼吸障害に含まれます」

居眠り運転が引き金となった交通事故が世間の話題となっている昨今、SASについて知識を深めましょう。

社団法人医療法人 容雅会 中村病院理事長の中村雅英先生にお話を伺いました。

—具体的に—

「睡眠中に無呼吸や低呼吸がたびたび現れ、睡眠が妨げられます。このために、日中や活動中に強い眠気を引き起こすのです」

—症状を教えてください—

「まず、夜、眠っている時に激しいびびき、無呼吸、低呼吸があります。また、途中で目が覚めたり、トイレの回数が多い、異常に寝相が悪いなどが見受け

◆合併症が起こる!

心配はそれだけではありません。

「合併症が心配なものです。高血圧症や心血管障害、脳血管障害、糖尿病などの発症や悪化につながるリスクが高まります」

SASは「死の四重

## その眠気、そのだるさ、睡眠時無呼吸症候群かも?!

十分に睡眠時間を取っているのに、よく眠り...夏の疲れかな?うちの旦那のイビキがひどくて途中で止まるときもある...疲れが溜まっているのかしら?...いや、それは「睡眠時無呼吸症候群」かもしれません。日常生活の質を下げ、重大な事故を起こしたり、深刻な病気にもつながっていくのが、この病気の怖さです。あなたの眠りは、大丈夫ですか?

「日中の症状としては、強い眠気、集中力の低下、全身のだるさなどのほか、朝起きた時の頭痛も、SASの症状の一つです」

—なるほど—

「この眠気に伴う判断力や集中力の低下が、大人では交通事故を引き起こす原因となります。さらに仕事や日常生活でも問題です。作業効率を低下させるだけでなく、労働災害にもつながる危険性が高まります。大人だけでなく、子どもにもSASは現れ、学業成績の低下の原因になるといわれているんですよ」

問題が多いのです

◆原因は...?

「多いのは中年から壮年の肥満男性ですが、閉経後の女性にも見られます」

SASは、睡眠中に上気道が塞がってしまうことで発症する「閉塞性」と、脳のコントロールが問題の「中枢性」に分けられます。発症者のほとんどが閉塞性だそうですね。

「原因は...?」

「なりやすい人はいるのでしょうか。」

「多いのは中年から壮年の肥満男性ですが、閉経後の女性にも見られます」

SASは、睡眠中に上気道が塞がってしまうことで発症する「閉塞性」と、脳のコントロールが問題の「中枢性」に分けられます。発症者のほとんどが閉塞性だそうですね。

### 睡眠時無呼吸症候群(SAS)に関連する症状

SAS患者には、主に次のような症状が見られます

- 睡眠中、呼吸が止まる
- 大きないびきをかき
- 朝、頭痛がする
- 日中、強い眠気を感じる
- 寝ている間頻りに目が覚める
- 熟睡感がない
- 集中力が低下する
- 夜頻りにトイレに立つ
- 不眠症
- 勃起機能不全(ED)
- 肥満

※国土交通省自動車交通局 資料より

今月の特集テーマ

## 睡眠時無呼吸症候群

index

- P1~3 その眠気、そのだるさ、睡眠時無呼吸症候群かも?!
- P3 ハッピー・レシピ
- P4 Healthy Actions / お盆期間休診情報 楽しく健康に過ごすための豆知識 献血パススケジュール
- P5 健康カレンダー
- P7 読者プレゼント/NEWS&TOPICS スタッフおすすめ

たった1分で準備完了!!

### 動く紙面を今すぐ体験

左のQRか、アプリストアからAR再生無料アプリ **COCOAR2** をダウンロード!

アプリを起動して、「かざす」マークのあるワケ内にカメラを向けると紙面が動き出します!!

Let's Try!!

実際にこのワケ内をスキャンしてARで動かしてみよう!

【編集・発行】  
La・暮らし編集室  
〒972-8321 福島県いわき市常盤湯本町日蓮74番地の7  
TEL.0120-803-177 FAX.0246-43-0710  
lakurasu1@gmail.com

かざす **Uchiyama**

視える喜びと聴こえる感動をご提供する

## メガネ補聴器の内山

ホームページアドレス <http://メガネ補聴器.com>

LINE@ Facebook

お得な情報を随時公開中!

訪問 機能訓練・はり・きゅう・もみほぐし

## からだ元気治療院

いわき中央店

0246-51-8090

いわき市内郷総町金谷9-1-101  
【営業】9時~18時(日・祝・定休)

かざす 鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師、随時募集中!

安心の暮らし、毎日が充実しています。

理学療法士、作業療法士によるリハビリを毎日実施▶

the comfort silver life  
もっと豊かに心よくこれからの人生を満喫する。

## ko-rinkaku

介護付有料老人ホーム シルバーレジデンス 孔輪閣

シルバーレジデンス孔輪閣は、介護が必要になっても追加金なしで住み替えが可能です。

一般居室 あけぼの館 介護居室 やまびこ館

◆居室数/86室 ◆定員/113名 ◆居室数/70室 ◆定員/70名

スタッフは24時間常駐、食事3食付き。季節の行事や買い物などのサポートも充実。

株式会社 孔輪閣 (公社)全国有料老人ホーム協会(入居者生活支援制度登録番号17-242) 会社  
〒970-8011 福島県いわき市平上片寄字上ノ内175番地の1  
いわき市フラワーセンターそば 昌平中学・高等学校向かい

0120-57-0092

パソコン・スマートフォンから検索!  
<http://www.ko-rinkaku.jp> いわき市 こうりんかく 検索

施設見学受付中  
お申し込みはフリーダイヤル▶



「診断には症状の有無のほか、睡眠中の1時間あたりの無呼吸・低呼吸の回数を調べ、重症度を判定します。簡易的な検査から一晚

SASの症状や、そこから生じる深刻な問題がわかりました。同時に、良質な睡眠がいかに大切かも知りました。

「治療：その1」  
「長期的に」  
「対症的に」  
「治療：その2」  
「良質な睡眠をもたらす」

ここで、日中の眠気などの症状は改善します。そのために対症療法が大切です。そのためにマウスピースなどの歯科の治療や扁桃摘出といった耳鼻科の外科手術もあります。現在の主流であり即効性が期待できるのが、睡眠中の「経鼻的持続陽圧呼吸療法（CPAP）（シーパッ

「お薬はないのですか。」  
「現在、薬物療法は確立していません。ぐっすり眠ろうと睡眠薬を服用するなどは、やめたほうがいいです。」

「生命にとって睡眠は大切なことです。」  
入院して各項目を調べる検査があります。気になる場合はまず、医療機関を受診しましょう。

「SASの患者さんの多くは、睡眠中に繰り返し発生する無呼吸発作のために、しばしば覚醒反応が起きてしまいます。そのため、良質な睡眠が阻害され、熟睡感が損なわれてしまうのです。」  
このために、さまざまな弊害が生じます。そのために「治療法はありますが、睡眠中に塞がれてしまいう上気道を開き、空気を体内に送り込んであげることが、症状が改善します。」

### 病的な眠気の程度を調べる自己判断テスト

SASは、本人が自覚しにくいので、まず、眠気の程度が病的であるか次のようなテストで自己判断を行ってみてください。

《Epworthの眠気テスト(Epworth Sleepiness Scale)》

状況	点数
1. 座って読書しているとき	0 1 2 3
2. テレビを見ているとき	0 1 2 3
3. 他の人もいる公共の場所で動かないで座っているとき(会議に出席したり、映画館にいるときなど)	0 1 2 3
4. 他の人が運転する車に乗せてもらって、1時間くらい休憩なしでずっと乗っているとき	0 1 2 3
5. 事情が許せば、午後に休息をとるために横になっているとき	0 1 2 3
6. 座って人とおしゃべりしているとき	0 1 2 3
7. お昼ごはん(アルコールは飲んでいないとして)の後に、静かに座っているとき	0 1 2 3
8. 車を運転中に、渋滞や信号待ちなどのために数分間止まっているとき	0 1 2 3

0: うとうとする(居眠りする)ことは絶対ない  
1: ときどきうとうとする(居眠りする)ことがある  
2: うとうとする(居眠りする)ことがよくある  
3: だいたいいつもうとうと(居眠りを)してしまう

合計11点以上の人は病的な眠気があると考えられ、その原因の1つとしてSASの可能性がります。ただし、合計10点以下でも家族から睡眠中の呼吸停止や大きないびきを指摘されたり、日中強い眠気を感じたことがある人はSASの可能性がります。

**泉やまのべ眼科**  
院長 山野辺 聡  
いわき市泉玉露5丁目17-15  
TEL 0246-75-2022  
http://www.i-yamanobe-ganka.com

診療時間 月・水・木・金/午前9:00~12:00 午後3:00~6:00  
土/午前9:00~1:00 水/手術のみ  
休診日 日曜・祝日

泉コンタクトレンズセンター

医療法人 博玲会  
**はたの眼科**  
院長 葉田野 孝

初診・再診 完全予約制

診療時間  
月・水・金曜日 午前9時00分~正午 午後2時30分~午後6時  
火・土曜日 午前9時00分~正午  
火曜日午後/手術のみ(診療なし)  
木曜日全日/手術のみ(診療なし)  
休診日 日曜日・祝日

いわき市常盤関船1丁目7-27(関船上山バス停前)  
TEL 42-2040

草刈りの時には必ずゴーグルを着用!

草刈り時にゴーグルをつけずに作業をすると、草や石、場合によっては刃が眼の中に入り込み、失明につながることもあります。あなたの眼を守るためにゴーグルを。

※インターネット予約を開始しました。詳しくはクリニックHPをご覧ください。※ワンコイン緑内障検診(500円)も実施しています。お気軽にお問合せください。

**木村眼科クリニック**  
院長 木村 肇二郎  
〒970-8026 いわき市平字下の町7-4  
TEL.(0246)24-3355

SOEDA CLINIC 医療法人 そえだ医院  
理事長 医学博士 添田 仁一  
内科・外科・小児科・アレルギー科・皮膚科

8:30~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ △  
14:30~18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

休診日: 日曜・祝日・第4土曜・第5土曜

68-6155 いわき市常盤湯本町取谷55-1  
http://www.soeda-clinic.jp

**宅地分譲中**

残り11区画 **ヴェルデガーデン泉**  
渡辺町河字関田内(泉玉露に隣接)

残り2区画 **ピラーージュ下神谷**  
平下神谷字宿地内(米津保育園向かい)

詳しくはお電話でお問い合わせください!

**エイ・ケー・ハウス**  
福島県いわき市常盤水野台町尾171番地  
0120(46)4118

**まちの保健室**  
主催/福島県看護協会いわき支部

健康チェック(血圧測定・体脂肪測定等) 健康相談  
日時 8月10日(土) 10:00~14:00  
場所 イオンいわき店1階 正面入口特設会場  
対象:どなたでもお気軽にお立ち寄りください

**イオンいわき店 献血キャンペーン**  
~あなたの献血で助かる命があります~  
日時 8月11日(日)・25日(日)  
9:30~16:30  
場所 イオンいわき店1階 正面入口特設会場  
イオンいわき店は献血サポーター登録店です

**AEON イオンいわき店**  
いわき市平字三倉68-1 TEL.0246-41-3000(代)  
1F 食料品/日用雑貨売場 あさ7時~22時 その隣の売場 あさ9時~21時  
※医薬品売場、一部の専門店にて営業時間があります

かざす ゆったりとしたくつろぎの空間

眠りや寝具の相談

最新の寝具を体験

オーダーメイド 枕づくり

本部 小名浜店 鹿島S.C.エプリア店  
0246-92-2667 0246-46-0557



### 美味しくはじめる健康な食生活 ハッピー・レシピ



## たっぷりの野菜でヘルシー! ベジタブル・エッグベネディクト



25分  
スマホをかざすと、1分でわかるレシピ動画が見れます!

#### 【材料】4人分

- 卵 ..... 4個
- ベーコン(ブロック) ..... 40g
- 玉ねぎ ..... 1/2個
- 赤パプリカ ..... 1/2個
- ズッキーニ ..... 1本
- マッシュルーム ..... 5個
- にんにく(みじん切り) ..... 少々
- パジル ..... 少々
- 塩 ..... 適量
- オリーブオイル ..... 適量
- パゲット ..... 適量

#### 《ソース》

- 卵黄 ..... 4個
- バター ..... 40g
- 塩 ..... 少々
- カルダモン ..... 少々
- レモン汁 ..... 1/2個分

#### 【作り方】

- ①マッシュルームは5mm程にスライス、ベーコンは粗みじん、その他の野菜は乱切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて火にかける。
- ③①を入れて炒める。
- ④しんなりしてきたら、塩で味を調え、火を止めてパジルを入れる。
- ⑤卵を容器に割る。沸騰したお湯に酢大さじ2(分量外)を入れ、お湯をかき混ぜてから卵を入れる。白身が固まったら取り出す。
- ⑥《ソース》卵黄と水大さじ2を混ぜる。湯せんにつけ、溶かしたバターを加えながら混ぜる。塩、カルダモン、レモン汁を加えて混ぜる。
- ⑦器に野菜を盛り、卵をのせ、ソースをかける。パゲットを添えて完成。

眠が大抵だということですが、良質な睡眠を確保することが、生活の質(QOL)の維持に大いに役立つのです。

いびきや時々息が止まるなどの症状のみと思いがちなSASですが、大きな事故や病気に引き金になる恐れのある病気なのです。でも、しっかりと向き合うことで改善できることもわかりました！ 気になるときはぜひ、受診を！



8月号  
読者プレゼント  
キーワード  
良質な睡眠



SASの治療法で、睡眠中に使用される「経鼻的持続陽圧呼吸療法」とはどんなものなのでしょうか？ 常磐共同ガス営業部医療ガス課の澤田智之マネージャーに伺いました。

「鼻から風を強制的に送り、塞がった气道を広げます。そうすることによって通常の呼吸ができます」

「CPAP装置という医療機器を用います。本体とホース、鼻に着けるマスクからなっています。就寝時に装着しスイッチを入れ、起床時に取り外します」

「違和感はある？ かつては眠れなくなってしまうのです。ですから眠ってもらうための機器です。眠りの妨げになつてはいけません。どのような治療法なのですか？」

「鼻から風を強制的に送り、塞がった气道を広げます。そうすることによって通常の呼吸ができます」

「CPAP装置という医療機器を用います。本体とホース、鼻に着けるマスクからなっています。就寝時に装着しスイッチを入れ、起床時に取り外します」

「違和感はある？ かつては眠れなくなってしまうのです。ですから眠ってもらうための機器です。眠りの妨げになつてはいけません。どのような治療法なのですか？」

「睡眠時無呼吸の治療は保険適用です。まずは医療機関にご相談ください」

「装置を着けることにちゅうちよする方もいます」

「メガネみたいなもの、と考えてください。最初は違和感を覚えると思いますが、慣れると、なくてはならないものになりますよ。外すと、とたんに不便を感じてしまう」

潜在患者は重症者だけでなく全国で300万人とわかってはいますが、治療しているのは40数万人程度です。ぜひ治療を始める、睡眠の質を高めてください」

常磐共同ガスでは、医療ガス・医療機器・福祉用品の取扱いを始めています。☎0120-433-3148まで。

の機種も基本の仕組みは同じですが、静音はもちろんのこと、着け心地を考えたマスクの形状、送風の滑らかさなど、各メーカーでこだわりや性能を高めています。枕元に置いておいても気にならず、外出先にも持ち運べるコンパクトな機種も開発されています」

「自費で買うのですが」

「睡眠時無呼吸の治療は保険適用です。まずは医療機関にご相談ください」

「装置を着けることにちゅうちよする方もいます」

「メガネみたいなもの、と考えてください。最初は違和感を覚えると思いますが、慣れると、なくてはならないものになりますよ。外すと、とたんに不便を感じてしまう」

潜在患者は重症者だけでなく全国で300万人とわかってはいますが、治療しているのは40数万人程度です。ぜひ治療を始める、睡眠の質を高めてください」

常磐共同ガスでは、医療ガス・医療機器・福祉用品の取扱いを始めています。☎0120-433-3148まで。

医療法人 清風会  
HOSHINARI CLINIC  
**吉成内科**  
理事長・院長 吉成 毅  
日本ヘリコプター学会認定医  
診療科目 / 内科・消化器科・呼吸器科

■診療時間  
月・火・水・金  
AM 8:30~12:00  
PM 1:30~6:00  
水・土  
AM 8:30~12:00  
午後休診  
■休診日 / 日曜日・祝祭日

〒972-8322  
いわき市常磐上湯長谷町堀内72-5  
TEL.42-2220 FAX.42-2250  
http://www5.plala.or.jp/yo-naika

保険調剤・在宅医療を  
バックアップ!

TARO  
PHARMACY

薬や在宅介護に関することは何でもご相談ください。  
ケアプランの作成も承っております。

**薬局タロファーマシー**  
いわき市平谷川瀬一丁目17-6  
☎25-3600 FAX.25-3655

内科・胃腸科・循環器科・呼吸器科  
**長瀬内科胃腸科**  
院長 長瀬克慶 副院長 長瀬慶一郎 医師 長瀬紀子

◆受付は30分前◆

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後1:30~5:30	○	○	○	○	休	休

休診日 / 木曜午後・土曜午後・日曜・祝祭日

胃・大腸内視鏡検査、禁煙外来を行っています  
四倉町上井田字北総田6-1 (6号国道沿い) ☎32-3125  
http://www.nagase-naika.net/

山内クリニック  
医療法人 医和生会 理事長 山内俊明  
いわき市平谷川瀬一丁目16-5 TEL.25-8181  
ホームページ http://iwakikai.sakura.ne.jp/

内科・循環器科 ■診療時間 午前8:30~12:00  
午後2:30~5:15  
訪問診療 ■休診日 日曜・祝日・木曜午後  
土曜午後

医和生会 居宅介護支援事業所 ☎21-5996

通所サービス  
・通所リハビリテーション  
・やがせデイサービス  
・きらくデイサービス  
・まこころデイサービス

お泊まりサービス  
・ショートステイ

複合サービス  
・小規模多機能型さすばる  
・小規模多機能型さくらい

訪問サービス  
・コスモ訪問看護ステーション  
(訪問リハビリ可)

総合窓口  
地域連携室  
☎21-5633

介護用品は 介護福祉用品の販売レンタル  
住宅リフォーム お気軽にお問い合わせ下さい

**アルプにまかせて安心**

いわき市内はもちろん双葉郡・北茨城まで配達もいたします

AP (有)矢吹薬局 介護部 **アルプ**  
オフィス:いわき市佐糠町東一丁目10-9  
TEL.0246-63-0816 FAX.0246-63-6745

- 月~土曜 / 9:00~18:00
- 店休日 / 毎週日曜・祝日

ショップ:いわき市東田町二丁目20-1  
TEL.0246-63-6841 FAX.0246-63-6910

- 月~土曜 / 9:00~13:00 14:00~18:00
- 店休日 / 毎週日曜・祝日

介護福祉用品販売部 福祉用具事業部 ☎770401072

**村田耳鼻咽喉科**  
院長 佐藤 かおる

日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医

■診療時間 (受付時間は診療開始の15分前から)  
月・火・水・金曜日 9:00~12:30  
14:00~17:00  
木曜日 9:00~12:30  
土曜日(月1回のみ) 9:00~12:00  
※土曜日は月に1回9:00~12:00まで診療。  
詳しくはお問合せ下さい。

■休診日 土曜・日曜・祝祭日

一 往診のご相談も承ります

いわき市平中平窪細田町3-2 ☎(22)0010



## Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

### サポーター講座 With 白杖ヨガ

視覚に障害がある方へのサポート方法を学び、一緒にヨガを楽しみませんか？  
ヨガを楽しんだ後は、一緒にランチ、盲導犬のこと、色々お話ししましょう。

【日時】 8月18日(日) 10:00~

【会場】 龍雲寺 いわき市好間町北好間上野107

【内容】 10:00~ 白杖ヨガ / 12:00~ ランチ(精進料理または蕎麦)

【参加方法】 参加費は無料です(精進料理500円実費)。

事前予約を受け付けています。下記問合せ先までご連絡ください。

問合せ先▶ 視覚障害者サポーターグループ ゆかり(緑)

TEL. 090-6178-8168(担当:佐藤)

### いわき発「群青」202人の大合唱 団員大募集

福島で生まれた合唱曲「群青」を、全国から集った202名で、一緒に歌いませんか？  
歌と笑顔で、心と身体のサビを落とし、元気の素となる歌声を届けたい方募集中。

【イベント日時】 2020年2月23日(日)

【イベント会場】 いわき芸術文化交流館アリオス 小劇場 いわき市平字三崎1番地の6

【練習日時】 毎月3回、土曜日開催 13:00~15:00

【練習会場】 いわき芸術文化交流館アリオス 別館練習室 いわき市平字三崎1番地の6

【指導】 大谷礼子... 歌と笑いで五感を活性化する指導を行う。

【参加方法】 初回お試し1,500円です。年齢、性別、経験は問いません。どなたでもOK!

問合せ先▶ 認定NPO法人 元気の素カンパニー以和貴

TEL. 090-9749-1544(担当:大谷) / 0246-51-3448(事務局・平日9:00~17:00)

## 献血バス スケジュール

わずか40分で、救える命があります。

※400mL献血のみ受付

【400mL献血基準】

○年齢:男性 17~69歳 / 女性 18~69歳

○体重:男女とも50kg以上

※都合により日程が変更になることもあります。

ご了承ください。

※65歳以上の献血については、献血される方の

健康を考え、60歳~64歳の間に献血経験が

ある方に限ります。

献血  
受付日 毎週火・木・土曜日(祝祭日含む)

献血  
受付時間 9:00~11:30/12:45~16:30  
(全献血は17:00まで)

お問合せ  
福島県赤十字血液センター

いわき出張所

0246-29-5624

8/8 ㊦	11:00~12:30 高久公民館
	14:00~16:30 マルト草野店
11 ㊨	9:30~11:30 イオンいわき店 13:00~16:30
18 ㊨	10:00~11:30 鹿島ショッピングセンター 13:00~16:30
23 ㊩	10:00~11:30 いわき市役所 13:00~16:30
	15:00~16:45 ときわ会常磐病院
25 ㊨	9:30~11:30 イオンいわき店 13:00~16:30
29 ㊦	13:30~16:30 榊共立駐車場

## 楽しく健康に過ごすための豆知識

いよいよ夏本番！汗の季節です。汗の重要な役割は「体温を一定に保つこと」。汗は蒸発するとき、身体表面の熱を奪い、冷やします。汗をかくと不快ですが、体温が上がると汗が出たのは、私たちの体を外気温の変動から守ってくれているのです。

汗はほかに、不感蒸泄(自覚することなく皮膚から失われていく水分)もあります。また、感染防御作用・抗菌作用、アンモニアや尿素など老廃物の排出、皮膚の保湿といった役割もあります。汗は大切なのですよ！

体温をコントロールする汗は「温熱性発汗」といいます。主にエクリン腺という皮膚の汗腺から出て、99%が水分です。緊張したときに手や足、わきにかく汗は「精神的発汗」。エクリン腺とアポクリン腺から出て、たんぱく質やミネラルを含んだ脂質などで構成されています。匂いや質感の違いは、成分が異なるからなのです。また、辛い物を食べたときに鼻の頭や額にかく汗は「味覚性発汗」いいます。

一般的に1日に排出する水分量は2.5Lといわれます。汗をかくことで身体を守るためにも、水分を補給するのが大切です！

## La・暮らし 協力医療機関のお盆期間休診情報

●全日休診 ●午前休診 ●午後休診

	10 土	11 日	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土	18 日
あかいけ耳鼻咽喉科クリニック	●	●	●	●	●	●	●	●	●
泉やまのべ眼科	●	●	●	●	●	●	●	●	●
いわきタウン形成外科クリニック	●	●	●	●	●	●	●	●	●
おおいし耳鼻咽喉科	●	●	●	●	●	●	●	●	●
木村眼科クリニック	●	●	●	●	●	●	●	●	●
そえだ医院	●	●	●	●	●	●	●	●	●
長瀬内科胃腸科	●	●	●	●	●	●	●	●	●
中村病院	●	●	●	●	●	●	●	●	●
はたの眼科	●	●	●	●	●	●	●	●	●
村田耳鼻咽喉科	●	●	●	●	●	●	●	●	●
山内クリニック	●	●	●	●	●	●	●	●	●
吉成内科	●	●	●	●	●	●	●	●	●

## 人気No.1の ダイニングテーブル

### TECTA M21

ドイツ  
パウハウスデザイン

小さなスペースの割に大人数が視線を合わせずに座れる不定形のデザインと機能が人気のロングセラー。

## TECTA (ドイツ)

## Libretto

オーダー家具&インテリアショップ

福島県いわき市鹿島町米田字馬場1-2  
0246-84-9125  
OPEN 10:00-19:00/水曜日定休

〒970-0001 福島県いわき市鹿島町米田字馬場1-2  
0246-84-9125

〒970-0001 福島県いわき市鹿島町米田字馬場1-2  
0246-84-9125

# 大学・短大・専門学校 説明会開始!

2020年卒業予定者

## 2020年卒合同企業説明会 各地で開催中

お客様の笑顔のために。(株)マルトは、よりよいサービスをご提供する  
ことによって"お客様のしあわせ"を創造する企業を目指しています。

**MARUTO**  
本 / いわき市勿来町窪田十条3番1  
部 / TEL (0246)65-1522

詳しくはマイナビで!



# 8月健康カレンダー

変更となる場合がありますので、事前に各医療機関、または消防テレホンガイドに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。

▶消防テレホンガイド  
tel.23-0119

※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、各医療機関へお問い合わせください。

2019年7月18日現在

お盆期間中  
も安心!  
保存版

## 8月4日◎

中央台たなか眼科(中央台)	9:00~14:00	☎29-1722
山口医院(平)	9:00~17:00	☎24-1811
中山医院(中之作)	9:00~17:00	☎55-8141
こうじま慈愛病院(錦町)	9:00~17:00	☎63-5141
春山医院(常磐)	9:00~17:00	☎44-4011

## 8月11日◎ 山の日

須田医院(小島町)	8:30~12:00	☎27-6060
かしま病院(鹿島町)	9:00~17:00	☎58-8010
矢吹病院(佐糠町)	9:00~17:00	☎63-1818
いわき湯本病院(常磐)	9:00~17:00	☎42-3188

## 8月12日◎ 振替休日

須田医院(小島町)	8:30~12:00	☎27-6060
こじま内科(遠野町)	9:00~17:00	☎74-1500
かもめクリニック(草木台)	透折外来のみ	☎28-1010
クリニック阿部(泉)	9:00~17:00	☎85-5801
ゆうクリニック(植田町)	9:00~12:00	☎63-1611
山田友愛クリニック(平)	10:30~18:00	☎25-2402
常磐病院(常磐)	9:00~17:00	☎81-5522

## 8月13日◎

さいとう胃腸科外科医院(平)	8:30~17:00	☎22-3032
明治団地さとう医院(明治団地)	8:00~12:00	☎37-0033
須田医院(小島町)	8:30~17:30	☎27-6060
かもめクリニック(草木台)透折外来	予約一般外来	☎28-1010
クリニック阿部(泉)	9:00~12:00	☎85-5801
洋向台クリニック(洋向台)	8:30~18:00	☎55-5150
橋本医院(植田町)	8:30~17:30	☎62-5258
松崎内科(植田町)	9:00~12:00	☎63-3358
久之浜医院(久之浜町)	8:30~12:00	☎82-3223
いわき婦人科(内郷)	9:00~12:00	☎27-2885
かしまレディースクリニック(鹿島町)	9:00~12:00	☎58-8577
ラルースクリニック(平)	9:00~19:30	☎38-7852
すみのやリウマチ整形外科医院(小名浜)	8:30~18:00	☎58-1154
西山眼科医院(四倉町)	8:30~12:00	☎32-3722
山田友愛クリニック(平)	10:30~18:00	☎25-2402
松尾病院(平)	8:30~17:15	☎22-4421

## 8月14日◎

福島労災病院(内郷)	8:15~17:00	☎26-1111
常磐病院(常磐)	9:00~17:00	☎81-5522
柳田病院(植田町)	9:00~17:00	☎63-3202
なこそ病院(勿来町)	8:30~17:30	☎65-7755
呉羽総合病院(錦町)	9:00~17:00	☎63-2181

※科により変動あり 8:30~17:00 ☎26-3151

福島労災病院(内郷)	8:15~17:00	☎26-1111
常磐病院(常磐)	9:00~17:00	☎81-5522

## 8月15日◎

くさの内科・眼科(平)	8:30~17:45	☎35-5565
かもめクリニック(草木台)	透折外来のみ	☎28-1010
おなほま腎・泌尿器科クリニック(小名浜)	8:30~17:00	☎84-8204
田人診療所(田人町)	8:30~17:00	☎69-2025
ごらい耳鼻咽喉科(内郷)	9:00~17:30	☎85-5031
いわき婦人科(内郷)	9:00~12:00	☎27-2885
ラルースクリニック(平)	9:00~19:30	☎38-7852
山田友愛クリニック(平)	10:30~18:00	☎25-2402

## 8月16日◎

安島内科クリニック(中央台)	9:00~18:00	☎46-1000
中央台遠藤内科クリニック(中央台)	9:00~18:30	☎46-2566
とも内科クリニック(郷ヶ丘)	8:30~18:00	☎46-3200
くさの内科・眼科(平)	8:30~17:45	☎35-5565
くさのファミリー内科クリニック(平)	8:30~18:00	☎28-1600
城北内科胃腸科クリニック(平)	8:30~18:30	☎22-8800
清水医院(平)	8:30~17:30	☎25-2238
本町通りクリニック(平)	9:00~18:30	☎24-7830
中野内科クリニック(平)	9:00~18:00	☎22-7200
片寄診療所(平)	9:00~17:00	☎34-1710
水谷消化器科外科医院(郷ヶ丘)	8:30~18:00	☎28-7777
山内クリニック(平)	8:30~17:15	☎25-8181
山口医院(平)	9:00~16:00	☎24-1811
横川内科医院(平)	8:30~18:00	☎34-2288
ひらくぼ内科クリニック(平)	8:30~18:00	☎23-7788
くにい内科クリニック(内郷)	8:15~17:00	☎27-9211
小池整形・外科内科胃腸科(内郷)	9:00~17:30	☎26-3388
下遠野内科胃腸科クリニック(内郷)	8:30~18:00	☎27-1111
かもめクリニック(草木台)	透折外来のみ	☎28-1010
織内医院(常磐)	8:30~17:30	☎44-1133
かとう内科クリニック(常磐)	8:00~18:00	☎72-0072
せいきょうクリニック(小名浜)	9:00~18:00	☎53-4374
みちや内科胃腸科(小名浜)	8:30~18:00	☎58-4180
高木内科医院(小名浜)	8:30~17:30	☎92-3435
ふじい医院(泉)	8:45~17:00	☎56-2288
たらちねクリニック(小名浜)	9:00~17:00	☎38-8031
おなほま腎・泌尿器科クリニック(小名浜)	8:30~17:00	☎84-8204
いわぶちクリニック(錦)	8:00~13:00	☎63-1501
田人診療所(田人)	8:30~17:00	☎69-2025
クリニック田畑(植田)	8:00~17:00	☎63-1476
花田内科クリニック(錦)	8:30~18:00	☎62-5000
額賀胃腸科内科醫院(四倉)	8:30~18:30	☎32-2839
ごらい耳鼻咽喉科(内郷)	9:00~17:30	☎85-5031
月川レディースクリニック(平)	9:00~19:00	☎35-3511
いわき婦人科(内郷)	9:00~12:00	☎27-2885
渡辺婦人科内科クリニック(東田)	9:00~17:00	☎77-2772
佐藤マタニティークリニック(平)	8:30~12:30	☎65-6900
生皮膚科医院(平)	8:30~17:15	☎22-2378
ラルースクリニック(平)	9:00~18:00	☎38-7852
こころのクリニック(平)	9:00~18:30	☎25-0707
永井整形外科(小名浜)	8:30~18:00	☎54-7722
やまぐち整形外科(中央台)	8:30~18:00	☎29-7000
木村眼科クリニック(平)	9:00~16:30	☎24-3355
自由ヶ丘さとうクリニック眼科(自由ヶ丘)	9:00~18:00	☎28-7070
中央台たなか眼科(中央台)	9:00~19:00	☎29-1722
はたの眼科(常磐)	8:30~18:00	☎42-2040
久保田眼科(小名浜)	8:30~17:00	☎54-3950
山田友愛クリニック(平)	10:30~18:00	☎25-2402

※科により変動あり 8:30~17:00 ☎26-3151

長橋病院(内郷)	8:30~16:00	☎26-3526
福島労災病院(内郷)	8:15~17:00	☎26-1111
常磐病院(常磐)	9:00~17:00	☎81-5522
中村病院(小名浜)	9:00~17:30	☎53-3141
小名浜生協病院(小名浜)	9:00~17:30	☎53-4374
泉保養院(泉)	9:00~12:00	☎56-6611
矢吹病院(佐糠)	8:30~17:00	☎63-1818

## 8月18日◎

山口医院(平)	9:00~17:00	☎24-1811
石井脳神経外科眼科病院(小名浜)	9:00~17:00	☎58-3121
なこそ病院(勿来町)	9:00~17:00	☎65-7755
箱崎医院(常磐)	9:00~17:00	☎42-3131
須田医院(小島町)	8:30~12:00	☎27-6060
くさのクリニック(泉)	8:30~12:00	☎56-1060
ゆうクリニック(植田町)	9:00~12:00	☎63-1611
月川レディースクリニック(平)	9:00~13:00	☎35-3511
長谷川整形外科(平)	8:30~12:00	☎25-5691
中央台たなか眼科(中央台)	9:00~14:00	☎29-1722
山田友愛クリニック(平)	10:30~18:00	☎25-2402
常磐病院(常磐)	9:00~17:00	☎81-5522

## 8月25日◎

須田医院(小島町)	8:30~12:00	☎27-6060
坂本整形外科医院(平)	9:00~17:00	☎38-2830
おちあい内科消化器科クリニック(小名浜)	9:00~17:00	☎73-1171
呉羽総合病院(錦町)	9:00~17:00	☎63-2181
織内医院(常磐)	9:00~17:00	☎44-1133

## 【小児科】

### 8月4日◎

渡辺クリニック(平南町)	9:00~12:00	☎25-1170
--------------	------------	----------

### 8月11日◎ 山の日

いわき草木台総合クリニック(草木台)	9:00~12:00	☎28-1145
--------------------	------------	----------

### 8月16日◎

相原小児科医院(内郷)	8:30~17:30	☎26-5551
福田小児科医院(平)	9:00~17:15	☎22-4272
むらまつ小児科(常磐)	8:30~17:30	☎72-0707
しがこどもクリニック(鹿島)	9:00~17:00	☎58-5505
こどもクリニックすずき(泉)	9:00~17:00	☎56-6336
おおはらこどもクリニック(東田)	8:30~18:00	☎63-0001
あおぞらキッズクリニック(小名浜)	9:00~17:30	☎85-5439

### 8月18日◎

ながい小児科(平)	9:00~12:00	☎28-2535
-----------	------------	----------

### 8月25日◎

むらまつ小児科(常磐)	9:00~12:00	☎72-0707
-------------	------------	----------

変更になることもありますので、事前に電話連絡の上受診することをお勧めします

- 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)  
tel.27-1208  
[平日] 20:00~23:00 [土曜] 20:00~翌朝7:00  
[日曜] 14:00~18:00/19:00~23:00  
[祝日] 9:00~13:00/14:00~18:00  
/19:00~23:00
- 県子ども救急電話相談  
tel.024-521-3790  
または #8000(プッシュ回線・携帯電話)  
毎日 19:00~翌朝8:00
- 休日救急歯科診療所(総合保健福祉センター内)  
tel.27-8620  
[日曜・祝日] 9:00~12:00  
13:00~16:00(受付終了時間 15:30)



**正社員・パート募集**

■ 専業社員  
●配達・集金・営業・読者管理※委細面談  
●資格・給与等、店舗により異なります

■ 男女配達員パート  
●就労時間・時給等、店舗により異なります

\*同時募集 集金員パート\*

※その他、詳細は面談にてお気軽にお問い合わせ下さい。

情報誌La・暮らしは毎月1日にいわき市内の毎日新聞・福島民報に折り込まれます。

四倉	四倉新聞販売センター 四倉町西3丁目1の7	32-7438
小川郷	いわき小川郷新聞販売センター 小川町高萩家ノ前119	83-2559
平	木部新聞店 平字大町26の1	25-2884
内郷	内郷新聞販売 内郷綴町町内16-34	26-2635
常磐	菅原新聞店 常磐湯本町字天王崎46の3	44-1761

いわきNT	いわきニュータウン販売所 中央台鹿島3の11の10	31-0620
泉	小田桐新聞店 泉玉露2の12の6	56-5871
小名浜	阿部新聞舗 小名浜字大原境西97の11	92-4363
植田	毎日民報植田販売センター 植田町南町1丁目5の14	63-3636
錦	毎日・民報 錦販売センター 錦町花ノ井34	63-8222
勿来	いわき勿来阿部新聞店 勿来町四沢前ノ内59の2	64-8030

毎日新聞・福島民報・スポニチのご購読は私たちへご相談ください。

### いわき市医師会から皆様へ

【第2回】いわき市の生活習慣病について  
いわき市医師会広報担当 大根田実先生

「住民に語り掛ける活動」を重視しているいわき市医師会の先生方に、地域での取り組みや、いわきの現状などをご紹介いただくコーナーです。

糖尿病、脳卒中、心筋梗塞、高血圧などの生活習慣病患者数は増加傾向にあり、国民医療費の3割を占めています。これら生活習慣病の根本にある内臓脂肪蓄積の病態を内臓脂肪症候群あるいはメタボリック症候群（メタボ）と定義していることはよく知られているところです。それ以前は成人病とよばれていました。

平成20年4月から、40〜74歳の被保険者・被扶養者を対象とする内臓脂肪型肥満に着目した健康診査や保健指導（特定健康診査・特定保健指導）が開始されました。平成26年度までに内臓脂肪症候群・内臓脂肪症候群予備加を25%減少させる目標が追加され、より強力な特定健康診査・特定保健指導が求められてきました。その結果から3つのレベルに応じた保健指導がなされています。

情報提供レベルとして受診者全員に対して、検診結果の見方や生活習慣病についての基礎知識など生活習慣を見直すための情報を提供します。動機づけ支援レベルとして医師、保健師、管理栄養士などが面接し、生活習慣病改善プログラムを作成し、6カ月後に実

績を評価し、改善度を確認します。積極的支援レベルは医師、保健師、管理栄養士などが面接し、生活習慣病改善プログラムを作成し、その後3カ月以上面接し、電話、Eメール等で継続的な支援を行ない、6ヶ月後に実績を評価するものです。



講座でも、市民の皆さんの健康づくりを支援しています

標を大きく下回っています（受診率約33%）。今後増加が予想される糖尿病患者や糖尿病に伴う腎臓病の悪化をできるだけ減らしていくように、いわき市医師会を取り組んでおります。

#### いわき湯本病院

副院長 大根田 実 先生  
いわき市常盤湯本町台山6  
☎0246-642-3318

平成7年1月よりいわき湯本病院内科勤務。12年より市医師会広報担当。18年より市医師会理事、県医師会広報担当。22年より市医師会附属看護学校講師。



## 病院・介護施設 スタッフ大募集!!

**勤務地 常磐 総合病院 清掃**

【勤務時間】8:00~12:00 (休憩30分)

【月間稼働】25日前後

【休日】シフト制

【その他】女性活躍中

**【時給】780円 / 交通費別途**

院内の床やトイレ、医局等の清掃を行います。

**勤務地 常磐 総合病院 案内・清掃**

【勤務時間】8:00~16:30 (休憩90分)

【月間稼働】15日前後

【休日】シフト制

【その他】男性活躍中

**【時給】800円 / 交通費別途**

午前中は2~3名で駐車場の空きの案内。午後は病院敷地内の落ち葉掃きなど。

**勤務地 好間 介護施設 浴室管理**

【勤務時間】15:30~21:00 (休憩30分)

【月間稼働】15日前後

【休日】シフト制

【その他】女性活躍中

**【時給】830円 / 交通費別途**

決められた時間に施設内4箇所のお風呂の温度測定を行う。また、お風呂と脱衣室の整理整頓や簡単な掃除を行います。

入社お祝い金 **1万円支給!!** (会社規定による)

その他の求人も **会社採用ページ**で掲載中!

電話連絡の上 **履歴書(写真貼付)**を郵送下さい

担当/総務課

## Librettoブランドのインテリアに囲まれた 北欧スタイルの新築売家

“ゆったりリビングでくつろぐわが家”

家族の笑顔が増える **強くて優しい 安心の耐震住宅**

風光明媚・高台陽当り良好 住環境抜群の好立地!

創業38周年記念特別価格 **847,260円 お得!**

**2,415万円 (税別)**

月々のお支払い 73,021円

**Open**

物件概要

- 所在地: いわき市岩間町上山149-29 ●面積/187.48㎡ ●建地/112.2㎡
- 用途地域: 第一種低層住居専用地 ●建ぺい率: 25% ●容積率: 80%
- 建築基準法: 耐震100%耐震等級1 ●基礎: 基礎 ●水・電気・ガス・下水道: 付
- 特長: 分譲/分譲済 ●電気/東北電力 ●学校/芳沢小学校 ●湯本中学校 ●交通: バス/湯本駅前入口 ●徒歩5分 ●車庫/2台 ●完成/完成

会場: 湯本駅前

0120-298-480

株式会社 福家産業

創業38年 地域No.1 900棟の実績

0120-298-480

いわき市小浜町林崎町6-2 https://fukuyangyo.jp

## ゼロゼロキャンペーン実施中!

月会費も0円

マリズクラブは、【安心の成功報酬制】の結婚相談所。続々と成婚カップルが誕生しています。結婚への一歩、ともに歩んでいける運命の出会いがここにありません。心を合わせてお手伝いいたします。

※個人情報など秘密は厳守いたします。【担当/芳賀】

婚活アドバイザー マリズクラブ

いわき市平谷川瀬2丁目13-6

090-2609-8581

アフリカンプランツのガーランド

～ドライになる花材で～

開講期間: 8月19日(月)～8月31日(土) ※日曜休講

参加費: ¥5,500 (消費税込)

※画像はイメージです。花材の仕入れ状況によって使用する材料は異なりますので、予めご了承ください。

青山ガーデンフラワー

いわき市平谷川瀬2丁目13-4

10:00～18:00

0246-34-8783

## 夏のだまげから守る 美肌づくりエステ

初めの方 限定価格

美肌・美白・アンチエイジングフェイシャル ベーシックケア (70分) / ¥3,780

【流汗】フェイシャルケア→デコルテケア →フットハンドマッサージ→メイク

※敏感肌の方にも安心な施術です。

【利用条件】他クーポンとの併用不可/2019年8月31日まで

【予約優先】子ども同伴可/更衣室あり/回数券あり

お喜ぶの声続出!!

節々ががんこな痛み 本気でお悩みの方!

【La・暮らしを見た】で組み合わせ自由な 50分・5,400円コースが3,240円に!

整体・各種リラクゼーション 20分 2,160円(税込)

【利用条件】期間中おひとり様1回限りご利用可/予約時or入店時提示/他クーポンとの併用不可/2019年8月31日まで

0246-68-8890

0246-38-9775



## 読者プレゼント

応募締切 2019年8月31日(土)

※当選発表は発送をもって代させていただきます。●プレゼントの発送は9月中旬ごろを予定しています。

lakurasu1@gmail.com

〒972-8321 いわき市常磐湯本町日渡74番地の7  
常磐共同ガス株 La・暮らし編集部  
「読者プレゼント応募」係

### 無料のAR再生用アプリ「COCOAR2」で右の絵柄をスキャンし、または特集記事内に隠れているキーワードを探ってください!

①キーワード ②氏名 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号 ⑥「La暮らし」を手にした場所(街並み・ホテル名など) ⑦希望の地名(県または市) ⑧話面の改善点 ⑨取り上げてほしいテーマ以上を明記の上、Eメールまたはハガキにてご応募ください。

※応募者の個人情報は、プレゼントの抽選・発送およびそれにかかると見られるのみ利用し、抽選以外で本人の承諾なく目的外の利用または第三者への提供はいたしません。

### COCOAR2でスキャンして応募用キーワードをゲット!!

**A** いわき健康センター ペア入場券 **5名様**

**B** マルト商品券 2,000円分 **5名様**

## NEWS&TOPICS

### 20周年、を記念し無料セミナーほかビッグイベント開催

本年9月に20周年を迎えるころの駅では、感謝の気持ちを込めて無料イベントを開催。お気軽にご参加されてみてはいかがでしょうか。詳しくは8ページ広告をご覧ください。

#### ●健康セミナー

[日時] 8/5(月) 13:00~ [会場] 御宿ぶどうや(いわき市小名浜字中原13-1)  
[内容] 100年歩くために今日からできること「健康寿命の9割は歩く力で決まる」  
講師:久道勝也(下北沢病院理事長・ロート製薬最高医学責任者)

#### ●ビッグバラエティショー

[日時] 8/14(水) 15:30~ [会場] 御宿ぶどうや(いわき市小名浜字中原13-1)  
[内容] じゃんがら祭り、バイキング食会(要予約:500円)、タタル・ヘンリ(Vi)と木下順子(Pf)のデュオコンサートほか

#### こころの駅

いわき市小名浜字中原16-1 ☎0246-54-5000

### お手頃価格で着物が買えちゃうお店オープン

着物は着たいけど高価すぎて手が出ない…。着付けもコーディネートもわからない…。今年の夏は浴衣を着てみたい…。平白銀に6月にオープンした「着物サロン美衣(みい)」では、皆様のお悩みを解決します。同店では、サイズさえ合えばその日のおうちに着て帰れるような着物も多数展示。価格も着物2,000円~、帯1,000円~とリーズナブルで豊富な品揃え。バックや小物も充実。また、着物をリメイクして洋服やバッグなどに加工したのも販売。試着もOK、簡単に着れる着物の着方も教えてもらえます。

着物が大好きなオーナーは「もっと着物の魅力を知ってもらいたい、もっと気軽に着てもらいたい」と…。今まで着物は特別なものと思っていた方、一度覗いてみてはいかがでしょうか?事前にお電話をオススメします。

着物サロン美衣(みい)  
いわき市平字白銀町4-1 ☎080-5566-6906  
13:00~18:30 火曜定休



### 至福のくつろぎ感!新シアタールーム いわき健康センター

北投の湯いわき健康センター(小浜町)のシアタールームがこのほど、リニューアルしました。オシャレ感と心地よさを兼ね備えたソファベッドを配し、ゆったりと横になって映像を楽しめる、至福のくつろぎ空間の誕生です!

「より快適に、女性も安心して休める空間」をコンセプトにリニューアル。新しいソファベッドはおうちでくつろぐようなりラックスした雰囲気になれる、彩りもポップで心を楽しませます。お連れさまと座っても、1人でゴロンと寝転んでも、オッケー!お好きなスタイルでお楽しみいただけます。新たに男女好きの仮眠室もご用意。楽しさ盛りだくさんのいわき健康センターで癒されましょ!



北投の湯いわき健康センター  
いわき市小浜町中の作45-1 ☎0246-63-4126

#### La暮らしスタッフおすすめ

### 小名浜の新鮮な地魚を使った 絶品料理!

小名浜で魚料理の新店といえはここ。鮮魚店が経営している食堂のため、地元で獲れる新鮮で珍しい魚を味わうことができます。探算を度外視したリーズナブルなお食事を提供しているので地元の方にも人気で、「今日何が美味しい?」「さわらだよ」と会話が生まれます。海鮮定食(¥1,500)ミニ天井 刺身セット(¥1,200)は盛りも魅力です。

店主さんは、いわきに住んでいる小さな子供が地元で獲れる魚を知り、ふるさとの美味しいものを食べて成長してほしいとの思いから、魚育にも力を注いでいます。

La暮らし 読者8月限定!  
**定食をご注文の方  
小鉢1品プレゼント**

※1グループ1回限り  
※La暮らしを見たとお伝えください

さかや魚食堂  
ウロコジヨウ本店  
いわき市小名浜下町白字林道54-3  
営業時間:※火曜は昼のみ  
11:00~14:00/17:00~20:00  
定休日:水曜日  
☎0246-85-5915

## え!いつの間に痩せたの!?! 30日で3kgの脂肪を退治!

[当店が加盟している全国31店舗の漢方・薬店のグループでは、10,000kg以上の「漢方ダイエット」の実績があります。]

# 40代以上から始める一生モノの「漢方ダイエット」

より早く・安全に・安く 痩せ体質をつくりたい!!

絶対に結果が出るように全力でサポートします!

これが **1ヶ月の脂肪!**

漢方ダイエットとは?

「何をやっても結果がでない!」「お医者さんに痩せなさいと言われた」という方におすめの【新常識ダイエット】。最近テレビでも話題の「アディポネクチン」という「瘦せホルモン」をご存知ですか?実はこれは細身の人は多く出ている、太っている人にはほとんど出ていないホルモンなのです。よってこのホルモンを多く多く、継続的に出すようにすることで、リバウンドしないカラダを作る事ができます。

漢方ダイエットの特徴

- 1 カロリー制限なし! (お肉・アルコール・間食NGはありません。我慢することなく、効果実感!)
- 2 運動なし! (運動が苦手な方や、運動ができない方、在職の方も効果が出ます。)
- 3 健康的に痩せられ、リバウンドなし! (太りにくいカラダをつくるので、あきらめていた方もぜひ、再チャレンジしてください。)

体験者 口コミ多数掲載しています!

「本当に痩せるの?」疑問や内面に不安をお持ちの方は、口コミサイト(漢エビデンス・ナリ)をご覧ください。

ダイエット体験者の声はこちら!

ワタナベ杏雲堂 口コミ 検索

より早く・安全に・安く 痩せ体質をつくりたい方! **今すぐお電話を!!**

**先着9名様無料カウンセリング**  
完全予約制となっておりますので、お電話でご予約ください

**漢方のワタナベ 杏雲堂** いわき市平井町33-1 [月~土曜] 9:00~19:00 定休日/日曜・祝日

予約電話番号 **0246-22-1661** 杏雲堂 いわき 検索

### 担当医を紹介します

おかげさまで19周年

キレイになりたいあなたへ

いわけタウン形成外科クリニックの石原信浩理事長に  
美容外科について伺いました。

## 日本美容外科学会認定専門医と美容外科の選び方

国内では2000人近いドクターが何らかの形で美容医療に関わっており、その中で日本美容外科学会認定専門医はわずか200名ほどです。認定専門医は200名ほど認定される美容外科に所属し、その専攻分野に精通し、最新の美容外科に関する論文を著し、発表を繰り返してまいり、外科的・非外科的治療の両方、外科的・非外科的治療の両方、一定以上の経験と技術を持って、ドクターとして活躍している方です。美容外科は患者さんにとって、美容外科は選ぶ時に参考にしてください。美容外科は、医師の経験や技術があり、信頼できる専門のドクターがいることが重要になります。美容外科は、医師の経験や技術があり、信頼できる専門のドクターがいることが重要になります。

石原信浩先生  
担当医 石原信浩先生  
医学博士 石原信浩先生  
認定専門医  
美容外科 藤天堂大医学部卒業  
平成22年  
認定専門医  
大大学院修了

吉仲真先生  
担当医 吉仲真先生  
日本皮膚科学会  
日本美容外科学会  
認定専門医  
平成18年  
認定専門医  
認定専門医

他にも経験豊富な  
学会認定専門医の  
ドクターがおります。

治療費用の目安

二重まつげ(埋没法).....40,000円~	脂肪吸引1箇所.....170,000円~
二重まつげ(切開法).....180,000円~	タトゥー除去レーザー.....5,000円~
隆鼻術(ヒアルロン酸).....6,000円~	わき・多汗症(手術).....180,000円~
ヒアルロン酸(ヒアル)1ml.....6,000円~	多汗症(ボツクス)注射(両わき).....40,000円~
サーマック(頬のため).....90,000円~	ケルミルベリンジ(にきび).....10,000円~
豊胸術(シリコン)1コン.....470,000円~	フォトフェイシャル(しみ・赤み・そばかす).....12,000円~
豊胸術(ヒアルロン酸)1ml.....2,800円~	

※各種補正は別途費用がかかります。※表示の価格は消費税込の価格です。

当院はリゼ医療レーザー脱毛を取り入れています

リゼ脱毛 検索

Instagram  
Instagram  
やってます!  
@town\_clinic\_iwaki

日本美容外科学会認定専門医

いわき郡山青森盛岡仙台共進 完全予約制

## いわき郡山青森盛岡仙台共進 タウン形成外科クリニック

日本美容外科学会認定専門医 医師 石原信浩 理事長 石原信浩

0120-107-455 0246-107-286

いわき市 0246-35-7633 郡山 0242-934-8600 青森市 010-777-9168  
盛岡市 010-835-5500 仙台 022-252-7777 仙台 022-252-0204

診療時間 AM10:00~PM7:00(祝日・PM6:00まで) 各種カウンセリング可 駐車場有

年中無休 土・日・祝日も診療

かざす ※院内の様子が見られます。

# おかげさまで、こころの駅は20周年。

地域の皆様への感謝を込めて、イベントを開催いたします。



来る9月13日、地域の皆様のご愛顧もあり、弊社は創立20周年を迎えることとなりました。

地域の皆様への感謝の思いを込めて、健康で明日を生きるためのセミナーを無料で開催します。

株式会社こころの駅 代表取締役

日本でただひとつの足の専門外来、受診するには3ヶ月待ちという人気の先生です。是非、ご参加ください。

横山 恵子

## 100年歩くために今日からできること 健康寿命の9割は歩く力で決まる

「歩行を維持することが、人生の幸せを決める」

100年時代の今、足の寿命こそがあなたの寿命です。幸せな後半生を楽しむには、歩行維持による体力と脳の活性化が不可欠。歩くことができる体力を維持しつつ、仕事や趣味を楽しみ続けられるかどうか最大のポイントです。

100年歩くために今日から何ができるか？

アジアで唯一、メディア出演多数の足病専門病院の医師にご講演いただきます！

講師 医療法人社団清泉会下北沢病院 理事長 医師 久道 勝也

ロート製薬株式会社 最高医学責任者

1964年静岡県生まれ。1993年獨協医科大学卒業。同年に順天堂大学皮膚科入局。2007年 ジョンス・ホプキンス大学皮膚科客員助教授。2009年よりヤンセンファーマ研究開発本部免疫部門長、アラガン社執行役員などを経て、14年よりロート製薬研究開発本部執行役員。2019年最高医学責任者(CMO)に就任。2016年7月アジアで唯一の足の総合病院として下北沢病院を設立。同院の理事長 皮膚科医師を兼務。現在に至る。

日本皮膚科学会認定専門医、AMED再生医療評価委員、AMEDプログラムオフィサー

アメリカ皮膚科学会上級会員、アメリカ皮膚外科科学会上級会員など



**8月5日** 午後1:00～午後2:30 セミナー50分、カフェタイム30分 会場：御宿ぶどうや

## 第124回ビッグバラエティショー

# 8月14日は、こころの駅の夏まつり開催!!

令和最初のお盆休み、8月のバラエティショーは夏の特バージョンをご用意いたしました。

毎年恒例のじゃんがら祭を始め、こころの駅自慢の料理を楽しめるイベント、ヴァイオリンとピアノのリサイタルでご家族揃ってお楽しみいただける夏祭りイベントを開催いたします。ご家族やお友達を連れて「御宿ぶどうや」にお集まりください。



タタル・ヘンリと  
木下順子  
タタル・ヘンリは、ドイツ生まれのバイオリン奏者。木下順子は、日本のヴァイオリン奏者。二人は、タタル・ヘンリ・クヰンタットというグループを結成し、世界各地で演奏活動を行っています。



夏の恒例、じゃんがら祭!!

料理長による みんなが楽しい  
バイキング形式  
食事会実施!! 要予約  
500円



8月14日水 午後3:30～

場所 こころの駅御宿ぶどうや

どなたでも参加できます。詳しくはお電話にてお問い合わせください。

脳活カフェ 元気塾 第2火曜 午前10:00～午前11:30 参加費:500円

生活習慣を身に付けて、仲間と元気で健康な毎日です!  
脳を楽しく刺激して活性化を促し物忘れなどを予防していきましょう。  
認知機能の低下の予防や、認知機能の向上を目指しましょう。◎コーヒータイムを設けています。

特定非営利活動法人  
いいきずき予防支援の会のかこ  
理事長 関内さえ子



シルバーリハビリ  
体操

市長認定指導士が、丁寧に指導します。

参加費無料

第1、第3火曜

午前10:00～午前11:30



介護のことでなにかお困りのことがありましたら、ぜひご相談ください。

## 入居相談随時受付中!!

## TEL:0246-54-5000

こころの駅 優しさは、私達のプライドです。

徒歩5分圏内  
3施設

- 訪問介護
- 小規模多機能型居宅介護
- 居宅介護支援
- デイサービス
- 住宅型有料老人ホーム
- サービス付き高齢者向け住宅
- 整骨院
- 配食サービス



JR泉駅より車で約10分