



診療所写真館



診療所トピックス

- 3月26日(水) 町民センター3階 講堂にて17:00～『真鶴町の地域医療を考える会』を行います。今回は、ゲストアドバイザーとして、今年まで小田原の丹羽病院にお勤めになり、小田原・真鶴・湯河原とこの地域の在宅医療の最前線で診療を行われてきた**中橋 満 先生**をお招き、「**過去10年間の在宅医療の経験から**」をテーマにお話しいただきます。ぜひご参加ください。参加を希望される方は、当診療所までご連絡ください。(TEL: 0465-68-2191)
- 3月23・30日(日) 17:30～2週に渡ってFM熱海湯河原(FMラジオ79.6MHz)の『**あたま湯河原 生き生きらいふ**』という番組に当診療所の若杉医師が出演されますのでぜひお聞きください。

真鶴町のこれからの地域医療を考える 真鶴町の地域医療を考える会について

先月2月26日に『真鶴町の地域医療を考える会』という会を開催いたしました。この会は、診療所が一方向的に医療の方向性を示していくのではなく、この町の保健・医療・福祉に関わる方、そして町民の皆様と意見交換を重ねて、この町にあった地域医療のしくみを考えていく会です。将来的には『**真鶴町民の皆様が健康で安心した生活を生涯この町で暮らすことができる**』と町民の皆様が感じていただけることを目指しております。様々な業種や機関の垣根を越えて様々な課題などに“ALL 真鶴”で取り組みたいと思います。この会は、毎月最終水曜日の17:00から行う予定です。毎回ゲストアドバイザーを迎えてテーマをいただき、それを元に意見交換やグループワークをしていきます。ゲストアドバイザーは医療関係者だけではなく、様々な分野の方に来ていただきます。なお、この会はどなたでも参加していただけます。興味のある会だけの参加でも構いません、ぜひ参加いただき、皆様のこの町の医療に対する思いをお聞かせください。この会についての詳細や、参加については診療所までご連絡ください。



< 真鶴町の地域医療を考える会 今後の日程 >

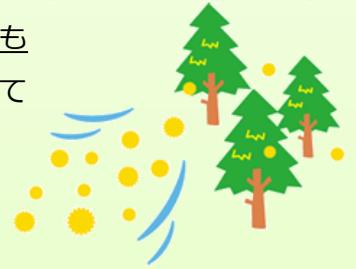
日程	ゲストアドバイザー	場所
3月26日(水)17:00～	御殿場かいせい病院 中橋 満 医師	真鶴町町民センター 3階 講堂
4月30日(水)17:00～	公益社団法人地域医療振興協会 湯沢町保健医療センター 井上 陽介 医師	真鶴町町民センター 3階 講堂

※当日のご参加者の人数によって会場を変更する場合がございますのでご了承ください。

花粉症の季節到来！！

現在、日本人の約25%が花粉症だといわれています。花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水、目のかゆみなどのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。

花粉症になるかどうかについては体質による個人差はありますが、今は平気な人もこの先かからないということはいえません。発症する確率はそれまでに花粉を吸ってきた量が関係します。毎年、花粉症でつらい思いをしている方は、症状が出る前や軽いうちから治療を開始する「初期療法」が良いとされています。現在は寝る前に1回飲めば効果のあるお薬や、眠くなりにくいお薬もありますので、早い段階で医療機関にご相談ください。ここでは、自分でできる花粉症対策をご案内します。



自分でできる花粉症対策

① 花粉情報をチェック

テレビやインターネットで気象情報や花粉情報を入手

② 外出時の服装

帽子・メガネ・マフラー。コートはツルツルした素材

③ 帰宅後は洗顔やうがい

④ 布団を外に干さない

どうしても干したいときは花粉飛散量が少ない午前中に！

⑤ 目がかゆくて我慢ができないときは、冷たい水でしぼったタオル！

かゆいからといって、かいてしまうと炎症を悪化してしまうことがあります。かゆいときは冷たい水でしぼったタオルなどで目を覆うとかゆみが楽になるそうですよ！！

⑥ 加湿を心がけましょう

花粉 要注意な天候

1. 天気が晴れまたは曇り
2. 最高気温が高く、湿度が低い
3. 前日が雨



外来診療予定について

問い合わせ：0465-68-2191

【診療時間】

● 午前 月～土 9:00～11:30

● 午後 月～金 13:30～16:30

日祝祭日については真鶴町の『休日急患診療事業』に協力し、休日急患診療を行っています。

※休日急患受付時間 9:30～16:00



	月	火	水	木	金	土
午前	若杉	三瓶	若杉 三瓶	小池 (東海大) 三瓶	若杉	若杉 三瓶
午後	若杉	三瓶	若杉 三瓶	三瓶	若杉	休診

※木曜日の若杉医師は、訪問診療を担当いたします。 ※レントゲンは月・水・木・金となります。



真鶴町国保診療所の新しいロゴマーク

<発行元>

〒259-0201

神奈川県足柄下郡真鶴町真鶴475の1

公益社団法人地域医療振興協会 真鶴町国民健康保険診療所

TEL: 0465-68-2191 / Fax: 0465-68-2192