

## Information1 1月の外来診療予定

### 受付時間

<午前> 月～金 8:30～11:30  
 土 8:30～11:00  
 診察開始 9:00～ ※インフルエンザ予防接種の為、受付終了時間に変更があります。

<午後> 月～金 13:30～16:00  
 診察開始 14:00～

	午前		午後	
	外来		外来	訪問
月	葉田	青木	青木	葉田
火	整形	青木	葉田・青木	葉田(※午前)
水	大平 (川崎)※月1	青木	大平 (川崎)※月1	青木
木	葉田	消化器内科 ※1・3・5週 藤原 ※2・4週	葉田 ※1・3・5週 藤原 ※2・4週	葉田 ※2・4週
金	葉田 中西(7日のみ)	青木	葉田 中西(7日のみ)	青木
土	担当医	—	—	—

平日のみ13:00～14:00でコロナワクチン個別接種を行います。予約は役場ワクチン接種班(68-1251)まで

※レントゲン撮影可能日:月・水・金の終日、火・木の午前のみ。

※小児予防接種・带状疱疹予防接種・禁煙外来も行っておりますので診療所までお問い合わせください。

### ● 1月の非常勤医師診療予定(特記事項)

- 伊東市民病院(内視鏡): (隔週木曜日 午前)・・・6日(木)・20日(木)
- 川崎 英司 医師: (月1回水曜日 終日)・・・12日(水) ※ 次回は2月9日(水)の予定です。

※ 新型コロナウイルス感染症の状況により、変更となる場合があります。

### ● 休日の急患診療予定 ※受付時間は 9:30～16:00 です。

1月の休日急患診療・・・1月2日(日)、1月30日(日)

※ 他の休日急患診療については、休日・夜間急患診療所(0465-47-0823)へお問い合わせください。

※ <お願い>

休日急患診療は、急患のみの対応となるため、定期薬の処方希望などの定期通院目的の受診はご遠慮ください

## Information2 情報配信中



ホームページ



Facebook



ナーシングホーム真鶴

感染症予防は一人一人が主人公  
人も身体も日々思いやる行動を!



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

### 連絡先

〒259-0201  
 神奈川県足柄下郡真鶴町真鶴475-1  
 TEL: 0465-68-2191  
 FAX: 0465-68-2192  
 ホームページ:  
<https://manazuru.jadecom.or.jp/>  
 発行責任者 葉田 甲太

お願い: 発熱・咳・息苦しさ・のどの痛み・頭痛・鼻水・だるさなどの症状がある方は、必ず電話でご連絡の上診療所を受診してください。

### 新年のごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。  
 皆様におかれましては、穏やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は多くのご指導、ご支援を頂き、誠に有難うございました。  
 今年も、在宅医療・介護、感染症対策など、町民のかかりつけ医として健康をお支えしていきたいと思っております。皆様にとりまして2022年が幸多い年になることを心から祈念して、新年の挨拶とさせていただきます。本年も温かいご支援とご協力をお願い申し上げます。どうぞよろしくお願い致します!



診療所職員一同

## Topics1 医療・介護スタッフが町に出て、保健活動に取り組んでいます。

### 「町の保健室」をご存知ですか?

当診療所は医療や介護が必要な方へのケアだけでなく、町民の方がいつまでも元気でこの町で暮らせるための健康づくりや介護予防にも積極的に取り組んでいます。その1つが「町の保健室」です。昨年4月から、当施設スタッフを中心に、保健・福祉の関係機関や町民の方のご協力をいただき、月1～2回のペースで町に出て活動しています。この「町の保健室」を通じて、子どもから高齢の方まで、あらゆる方が体や心の健康づくりに取り組み、町が元気になることをめざしています。

とりあげるテーマや対象はさまざま。診療所内の掲示やFacebookでお知らせしています。開催は不定期ですが、のぼり旗を見かけたらぜひお立ち寄りください。また、こんなことを知りたい! やってみたい! 伝えたい! という声を遠慮なくお寄せください。いつでもどこでも相談できる、開かれた施設になることをめざしています。



診療所横の駐車場やコミュニティ真鶴で、ワクチンや小児の病気について話をしました。



作業療法士が地域サロンで体操を教えています。

## Topics2 ニキビ(ざ瘡)とスキンケアについて

皆さんこんにちは！早いもので私の小話も第8回目となりました。これからも少しでも皆さんに有益な情報をお送りできればと思います。



さて、今回は青春の象徴とも言われる「ニキビ(ざ瘡)」についてお話してみたいと思います。ニキビは長年上記のように捉えられており、思春期の生理的現象として軽視されてきました。しかし、ニキビは放置をすることによって瘢痕化することもあり、思春期の悩みの種となっています。

ニキビは正式には「尋常性痤瘡(じんじょうせいざそう)」と呼ばれ、れっきとした皮膚疾患です。

ニキビは毛包の皮脂分泌が活発化し、皮脂が毛包内に溜まることで発症します。その後その溜まった皮脂をきっかけに、アクネ菌を代表とした細菌の感染を生じることで、炎症を起こし発赤や疼痛を伴ったものと進展します。その炎症を適切に治療しない場合、炎症が消失したのちに瘢痕化し皮膚の陥凹や隆起、色素沈着といった皮膚トラブルを生じると言われています。



ニキビは肌を清潔に保ち、適切に保湿を行うことで発症を予防することができると言われています。さて、ここで質問です。洗顔は1日1回行うだけでよいのでしょうか？

…答えは×です！1日1回では不十分といわれています。少なくとも朝晩の1日2回の洗顔が必要と考えられています。そして洗顔を行った後の保湿も重要です。ニキビが既にできている場合も同様で、1日2回の洗顔が推奨されています。洗顔後のスキンケアにはニキビ用に作られている化粧水などを使用するとよいでしょう。



### <ニキビ予防・治療の3箇条>

- ① 朝晩の1日2回の洗顔 ※既にできている場合も同様
- ② 洗顔後の保湿
- ③ ニキビができてもつぶさない！医療機関に相談



上記の対策を行っても、すべてのニキビを予防することは難しいこともあります。時に炎症を生じ、赤くなり、中心に黄色い膿の溜まりを作ってしまうこともあるかもしれません。そんな時には、決して自分の手でつぶすといった対応はしない方がよいです。できれば医療機関へと相談し、適切な治療を受けてください。放置、または自己判断で手を加えてしまうことは瘢痕を生じる原因といわれています。診療所でも治療相談を受けることができますので、学校の終わった後などでも構いません、ぜひ相談にいらして下さい。

また、ニキビはチョコレートなど脂肪分の多い食事を摂ることで発症するのでは、といった話がよく言われています。しかし、これら食事によってニキビの発症が増加するといった報告はなく、食事との関連性は薄いと言われています。極端な食事制限は成長を阻害する可能性もあり、バランスよく食事摂取をすることが望まれます。



今回はニキビをテーマにお送りしました、このコーナーでは、小児科に関わる子育てや思春期のお悩みなど様々なテーマで情報をお届けいたします。今年もよろしく願いいたします。

# ナーシングホーム真鶴 つうしん あけましておめでとうございます 1月

ナーシングホーム真鶴は、病気や障害により介護が必要になっても住み慣れた自宅で生活し続けたい！の気持ちを支える、介護保険で定められたサービスです。サービスの内容は、「訪問（看護・介護・リハビリ）」、「通い」、「泊り」を、お一人ごとの状況や環境に合わせてお使いいただきます。※ナーシングホーム真鶴では、新型コロナウイルス感染予防対策を実施しながら、レクリエーション等、取り組みをさせていただいています。

## おでんまつり



12月1日、2日おでん祭が開催されました。具材の収穫から調理までをご利用者さんにお手伝いしていただき心も体も温まるおでんを皆さんで召し上がりました。

## ナーシングシスターズによるお楽しみコンサート



12月15日、1日限りの「ナーシングシスターズ」が、女性介護スタッフにより結成されました！当日は歌謡曲で楽しんで頂きました♪



## 救命講習会

11/30,12/1,12/2と湯河原消防署様にご指導いただき救命救急講習が行われました。AEDの使い方等、実技講習を行いました。

## わたしが竹山です



12月よりリハビリを担当している竹山真美です。真鶴の皆さんが優しく迎えてくれ安心して仕事に臨んでいます。唐揚げが大好きです♡おすすめのお店があったら教えて下さい。

ナーシングホーム真鶴から10km以内にある医療機関の通院送迎サービスを始めました。これはナーシングホーム真鶴をご利用されている方へのサービスのひとつになります。送迎サービスにはご利用条件があります。詳細についてのご相談は、お気軽にお電話でお問い合わせください。

ナーシングホーム真鶴 ☎68-2286 杉田まで

真鶴町国民健康保険診療所  
建物内2・3階  
0465(68)2286  
発行責任者 杉田謙太郎