

受付時間

<午前> 月～金 8:30～11:30  
土 8:30～11:30  
診察開始 9:00～

<午後> 月～金 13:30～16:30  
診察開始 14:00～

	午前		午後	
	外来	外来	外来	訪問
月	大平・井上	井上	井上	大平
火	井上・船渡	船渡	船渡	井上
水	北野(整形) 櫻井(1・3週)・立花(2・4・5週)	櫻井(1・3週) 立花(2・4・5週)	櫻井(1・3週) 立花(2・4・5週)	大平
木	大平(内視鏡)・井上	大平	大平	井上
金	大平・井上	井上	井上	大平
土	櫻井医師(第1週)・青木医師(第2週) 井上医師(第3週)・台東病院医師(第4週)	-	-	-

※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。

- 7/18(木) 午後の大平先生の外来は役場との会議の為、15時30分頃より開始します。会議終了までは井上医師が外来を担当します。
- 7/31(水) から8/2(金)の間、大平医師は不在となります。
- 令和5年度に常勤でございました櫻井先生をご希望される方は7/3・7/17・7/20にご来院ください。

●令和6年7月は真鶴診療所での休日急患診療はありません。

※ 休日急患診療については、小田原市休日夜間急患診療所へお問い合わせください(0465-47-0823)  
※ 〒256-0816 小田原市酒匂2丁目32-16

Information2 情報配信中



ホームページ



Facebook



ナーシングホーム真鶴



「町の保健室」

ホームページ、フェイスブックにて毎月休診情報を掲載しています

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 大平 祐己



お願い：風邪(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1つでもある方は来院する前に**必ず電話でご連絡の上**診療所を受診してください。  
(コロナ・インフルエンザ等の)感染症が疑われる場合は、診療所の中には入れませんのでご了承ください。

Topics 1 带状疱疹の予防接種をしましょう



みなさんは水ぼうそうになったことはありますか? 何事もなく良くなった方が大半だとは思いますが原因の水痘・带状疱疹ウイルスは、ずっと体の神経の中に隠れ続けています。そしてストレスや加齢などで免疫が低下した時に潜んでいたウイルスが再度攻撃してきます。それが带状疱疹です。80歳までに3人に1人が発症すると言われていています。

最初はピリピリ、ズキズキと痛み次第に赤くなり水ぶくれができます。治療をしないと带状疱疹後神経痛といって10~20%の確率で数ヶ月から数年痛みが残ることがあるため発症したと思ったらすぐに受診しましょう。

50歳以上の方がワクチンの対象で真鶴町でも1回5000円の補助があります。ワクチンは2種類あります。(表は神奈川県ホームページより) 不活化ワクチンの方が2回接種でお金もかかりますが発症予防・後遺症予防・持続時間全てにおいて効果が高いです。

是非不活化ワクチンを打ちましょう。不明な点がございましたらいつでも診療所へお問い合わせください。

\*診療所では生ワクチンは1回8,050円、不活化ワクチンは1回22,000円(2回接種で44,000円)で接種する事が出来ます。費用の補助に関しては予防接種を受けた後、役場に申請して頂くようになります。(補助の対象は真鶴町に住民登録がある方になります。)

名称	乾燥弱毒生水痘ワクチン	乾燥組換え带状疱疹ワクチン	
種類	生ワクチン	不活化ワクチン	
効果	発症予防	50-59歳 約70% 60歳以上 約50%	50歳以上 約97% 70歳以上 約90%
	带状疱疹後神経痛	60歳以上 66.5%軽減	50歳以上 100%軽減 70歳以上 85.5%軽減
	持続期間	5年	最低10年
接種回数	1回	2回	

## Topics2 熱中症予防をしましょう。

猛暑が続く季節には、幅広い世代で熱中症のリスクが高まります。以下のポイントで予防しましょう。

### 1.水分補給

こまめに水やスポーツドリンクを飲むことが重要です。特に外出時や運動後は意識的に水分を摂りましょう。

### 2.適切な休息と避暑

長時間の外出や激しい運動は避け、涼しい場所で適度に休息をとりましょう。エアコンや扇風機を活用して体温を下げることも大切です。

### 3.適切な服装

通気性の良い薄着を心掛け、帽子や日傘で直射日光を避けましょう。冷たいタオルを首元や手首に当てると効果的です。

### 4.規則正しい生活

睡眠や食事をしっかり摂り、規則正しい生活リズムを保つことも予防に繋がります。

### 5.周囲のサポート

高齢の方は自覚症状が乏しいことがあるため、家族や近隣の方と定期的に体調確認を行いましょう。熱中症は命にかかわることもあります。これらのポイントを守り、適切な対策をして安全で快適な夏を過ごしましょう。



## Topics3 「町の保健室」からのお知らせ

### まなづるオレンジカフェが7月からスタートします！

毎月第2週の金曜日午後（13～15時）は、ナーシングホーム真鶴のスタッフと、地域包括支援センターのスタッフと一緒に「認知症」について考える時間になります。

「もしも、親や身近な人、あるいは自分自身が認知症になったらどうしよう…」そんな不安を抱いたことはありませんか。厚生労働省の調査結果では、2040年に**高齢者の3人に1人**が認知機能の低下が見られる「認知症」と「軽度認知障害（MCI）」になると発表がありました。認知症は、今や誰もが関わる可能性のある身近な病気です。

そもそも、認知症とは？ 困ったときに気軽に聞ける相談先は？

認知症になるのを遅らせるには？ などなど、知り合いことはありませんか。

カフェにいるようなくつろいだ雰囲気みんなで話しましょう。

**申込は不要** お気軽にお立ち寄りください。 **7月は12日（金）13：00～**です。



### 測定会&健康相談（申込不要）

「町の保健室の日」の中で、毎月1回、骨密度などの測定会と、保健師・薬剤師らによる健康相談会を行います。日々の健康管理にお役立てください。

【場所】情報センター1階 【測定協力】セイジョー薬局

7月12日（金）10時～12時	簡易骨密度測定	毎月健康に役立つプチ情報をお届けしています。 ★7月のテーマ 「夏バテしない体づくり」
8月9日（金）10時～12時	簡易骨密度測定	

毎週金曜日は「町の保健室の日」@情報センター1階（祝日を除く）10時～15時  
お気軽におしゃべりに来てください。

# ナーシングホーム真鶴 つうしん

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

## ご利用者様インタビュー 第4弾

ナーシングホーム真鶴をご利用くださった利用者様のご家族にインタビューをさせていただきました

### ⊕：穏やかな方でお好きな珈琲を美味しくそうに飲む姿が印象的でした。

A様：5月に亡くなりましたが、40年以上糖尿病・腎臓病を患って、よく頑張ってくれたと思います。穏やかな人で怒ったり、声を荒げることなく結婚してから一度も喧嘩したことがなかったですね。子どもや孫にも本当にいい父親、優しいおじいちゃんでした。病院に入院してからは、口から物を食べることが出来なくなり、「コーヒーを飲みたい。」と話していましたが、叶いませんでした。孫娘が先月、初任給でおじいちゃんにお菓子を買ってきてくれたので、一緒にコーヒーを御仏前にあげました。



### ⊕：週3回、透析に通いながら、ご自宅での生活はご苦労があったのではないのでしょうか？

A様：私も腰が悪く、力が入らずにベッドから降りる事が出来なかったり、2人で転んでしまったことがありました。朝早くだったけど、すぐに助けに来てくれたの。紙おむつのやり方など教えに来てくれたり、助かりました。ありがとう。



床からの立ち上がりの訓練をされるA様

### インタビューより

毎朝起きたら「おはよう。今日もよろしく。」

夜、寝るときは「今日も一日、ありがとう。」とご夫婦で挨拶され、ご自宅での生活を

仲良く過ごされていました。奥様から **笑顔は誰でも持っている宝物** との言葉をいただきました。

## 今月の新人さん紹介

6月から毎週月曜日、リハビリ支援にきてくれている職員とリハビリ日本リハビリテーション学校から実習に来た学生の紹介です。



渡辺紋子(あやこ)です。浅草のほど近くにある、台東病院から来ました。好きな事は本を読むことと少しダンスが出来ます。これから真鶴の素敵なところをたくさん教えてください！



リハビリ実習で来た酒井さやかです。藤沢市から電車で通っています。好きな食べ物はお寿司で嫌いな食べ物はありません。趣味は音楽を聴くことです。皆様とたくさんお話ができたら、うれしいです。一生懸命頑張りますので、よろしくお願いいたします。

自転車で移動しています。手を振ってあげてくださいね