



社会福祉法人
湘南福祉協会

湘南病院

Machiai-shitsu

待ちあい室

2023年(令和5年)

8

月号

no.311

第1回 包括的ケア会議 開催 令和5年7月21日 追浜行政センター集会室

「人生100年時代に向けて」

～地域づくりと資源開発を考えよう～

生活支援団体の紹介

(対象地域・支援内容)

湘南たかとり福祉村
(水戸靖男 広報部長)

・湘南鷹取地区限定
・家事支援、育児支援等

たかとり・お助け隊
(川名照雄 代表)

・鷹取、追浜、浜見台、浦郷
・草取り、剪定、片付け等

ほんいち・サポート
(長岡隆子 代表)

・追浜本町
・高齢者、子育て世帯の雑草
除去と清掃に限定

困っていること

・支援内容が複雑化、重度化し
活動維持が厳しい
・外出困難者が増え、外出支援
サービス準備中

・昨年、支援員が熱中症になり
夏場の作業の休業を検討中
・支援員の増員を望んでいる

・高齢者の方の認知度が低い
チラシが目につける機会を増
やしたい

～追浜地域包括支援センターより～

急速に高齢化が進む中で、介護保険サービスだけでは支援出来ない現状が既に始まっています。地域での共助、互助は今後必要不可欠になると思います。小さな支え合い団体がいろんな町内で立ち上がる事が出来るよう包括としても支援して行きたいと思っています。

次回、第2回包括的ケア会議：令和5年11月17日(金) 追浜行政センター(予定)

※追浜地域包括支援センター連絡先：046-865-5450 (担当 大室・吉田)



暑中お見舞い
申し上げます



無理していませんか？

介護をされている方、無理していませんか？

「無理するなと言われても、無理しないと出来ないよ」という声が聞こえてきそうです。本当にそうですよね。それでも繰り返します。「無理していませんか？無理は禁物ですよ。」

長年共に暮らした夫婦や親子であれば、簡単には割り切れない思いもあるでしょう。でも、介護者の方にもご自身の時間やお身体を大切にしてくださいと思います。「打つ手が無い」と思わずに、ケアマネジャーさんや追浜地域包括支援センターに電話をしてみてください。何か、お手伝いできることがあるかもしれません。

おしえて！ドクター

皮膚科外来 山岸医師

関東も梅雨明けし暑い夏本番となり、日焼け対策も欠かせない季節になりました。紫外線は単に日焼け、シミ、シワを招くだけでなく、皮膚の症状悪化や皮膚癌につながることもあります。この目に見えない紫外線を上手に防いで肌を守るためのポイントをご紹介します。



日光皮膚炎とは？

日光に含まれる紫外線を過剰に浴びると起こるのが日光皮膚炎（ひやけ）です。日焼けは日光によるやけどのようなもので、紫外線に当たったところの皮膚が赤くなって痛み、ひどい場合は皮膚が腫れて水ぶくれができることもあります。日焼けをして数時間たったころから症状が現れ、24時間後に最も強くなる傾向です。痛みや湿疹を伴わず、赤くなったのちに黒くなるのも症状のひとつです。

一方、日焼けを起こすより少ない量の日光を浴びて湿疹や皮膚炎などの異常症状を起こすのは、日光過敏症皮膚炎です。

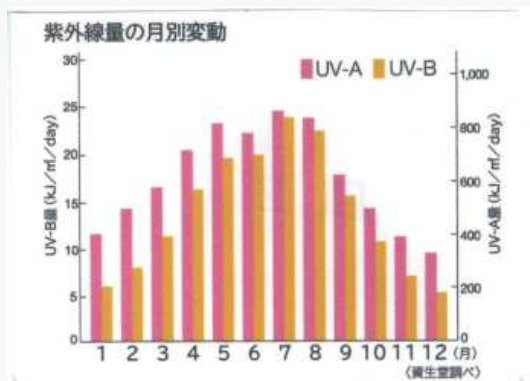


紫外線

紫外線はオゾン層で吸収されるものを除くと、**UVB** (290~320nm) と、**UVA** (320nm~420nm) に分けられます。**UVB**は表皮に近い層に達し、肌に赤い炎症を起こし皮膚癌の発生原因になります。**UVA**はUVカット加工のないガラスを通過し皮膚の深くまで達し、シミ、シワの原因になります。



紫外線は5月~8月がピークで10時~14時までに1日の半分以上が降り注ぎます。



光線と波長

100 nm	190	290	320	400	780 nm	0.1 cm
紫外線 (ultraviolet light)						
電離線 γ, X	真空紫外域			可視光線	赤外線	電波
	C	B	A			

$$\text{nm} = \text{m}\mu = 10 \text{ \AA} = 10^{-7} \text{ cm}$$

晴れの日を100%とした場合、曇りの日でも65%、雨の日は20%が降り注ぎます。

天気別の紫外線量 (晴れた日を100%とすると)



予防法は？

紫外線を防ぐには、帽子や日傘、UVカット加工の衣類、サングラスを使い、肌が露出する部分には日焼け止めを塗ってしっかり紫外線を防ぎましょう。

紫外線を防ぐために一番大切なのは、必要な量をきちんと使い、ムラなく塗ることなんです。

正しい塗り方をマスター！

顔

パール粒1個分*を指先にとり、顔の5か所におきます。

*クリームタイプの場合

パール粒 直径7ミリ程度（原寸大）

指の腹でやさしくていねいになじませた後、もう一度、パール粒1個分を重ねづけ*します。

*ファンデーションをお使いの場合は、この重ねづけは不要です。

腕やからだ

容器から直接、肌の上に線状に出し、円を描くようにやさしくなじませます。

日焼け止めを落とすことも、スキンケアですので、クレンジングや洗顔料で、こすらずきちんと落としましょう。

日焼け止めの紫外線防御効果の指標

SPF値とは UV-B（B紫外線）を防ぐ効果を表し最大値は50でそれ以上の効果があるものは50+と表示されます。この数値が高いほど肌が赤く炎症を起こすのを防ぎます。

PA値とは UV-A（A紫外線）を防ぐ効果を表します。+の数は4段階あり+が多い程すぐに肌を黒くすることや肌の弾力を失うことを防ぎます。

日焼け止めは一度塗るだけではなく、塗り直しをする事が大切です。汗をかいたり衣服でこすれて日焼け止めが落ちることがあるので効果を保つために、2～3時間おきに日焼け止めを重ねづけしましょう。肌が弱くふつうの日焼け止めでかぶれる方は紫外線散乱剤のみの日焼け止めがあります。

患者さんへのメッセージ

皮膚症状を出さないように紫外線対策を入念に行うことが必要です。なかには、化粧品との相性が合わずに皮膚炎を起こしてしまうこともあります。皮膚症状が出た場合には、受診をして症状を悪化させないことが大切です。

赤字の医師は女性です。

外来担当表

2023年(令和5年)8月1日現在

	内科		漢方	精神科	
	9:00～11:30	2:00～4:00		9:00～11:30	2:00～3:30
月	岡田(呼吸器) 佐伯(消化器)	三澤(消化器)	熊手 9:00～11:30	中野(予約のみ) 大森 三井	中村 三井
火	戸川(糖尿病・内分泌) 中田(佳) 石井(消化器)	坂井(神経内科) 佐野(予約のみ)		中野(予約のみ) 中村 伊東	中村(物忘れ外来)予約制
水	吉武(循環器) 岡田(呼吸器) 熊手	勝尾(消化器)		大滝(予約のみ) 大森 栗山(1・3週) 伊藤	古賀(予約のみ) 福田
木	戸川(糖尿病・内分泌) 大谷(消化器) 日比野(血液)	加藤(真)(胆・脾) 横溝(循環器)	中田(佳) 2:00～4:00	古賀(予約のみ) 高橋 加藤	中村 加藤
金	吉武(循環器) 戸川(糖尿病・内分泌) 吉見(膠原病)	佐野(予約のみ) 土谷(消化器)		大滝(予約のみ) 中村 古賀(予約のみ)	中村(物忘れ外来)予約制 加藤
土	斉藤(肝臓)(受付～11:00) 岩城 ※戸川(1・3・5週) ※和田(2・4週)		中田(佳) 予約のみ(1・3週) 9:00～11:00	大森 栗山	

精神科：初診申込は予約制 予約受付時間 火～金曜日 15:30～16:30

	整形外科		外科	皮膚科	泌尿器科	耳鼻咽喉科		脳神経外科
	9:00～11:30	2:00～4:00	9:00～11:30			9:00～11:30	2:00～4:00	9:00～11:00
月	新井・友近 9:00～11:00	(手術の無い場合は診療)	平野	川瀬 9:00～10:30	鈴木(博) 1:00～3:00	大平	交代制	
火	内藤・藤谷	藤谷 8月は全て診療	小林			松永	交代制	
水	新井・大沼 9:00～11:00	新井・大沼				金海	交代制	
木	新井・葛西 9:00～11:00	葛西 8/17のみ診察有	小野寺 (1・2・3・5週) 橋本(4週)	山岸 (予約制) 9:00～11:30	鈴木(博) 1:00～3:00	高柳 9:00～11:00	光吉(2・4週) ※交代制 (1・3・5週)	
金	新井・寺内 9:00～11:00	寺内 8/25のみ診察有	小野寺		鈴木(博) 1:00～3:00	福生	久保	
土	新井 (予約のみ) 1・3・5週		小野寺(2・4週) 平野(1・3・5週)			高柳		浅田 (予約のみ) 1・3・5週

整形外科:8月は月曜日午後は手術のため休診を予定しております。火・水・木・金曜日の午後は、上の予定となっております。尚、午後は急な手術等により休診になる場合がございますので、午後の診察を希望される場合は、お電話でご確認ください。

	眼科		歯科		放射線科
	9:00～11:30	2:00～4:00	9:00～11:30	2:00～4:00	(読影)
月			鍵和田 予約制	鍵和田 予約制	鈴木
火	交代制	交代制			
水			鍵和田 予約制	鍵和田 予約制	関谷
木	山下 再診予約		今井 予約制	今井 予約制	
金			鍵和田 予約制	鍵和田 予約制	中田
土	交代制 1・2・4・5週 (3週は休診)		今井 予約制		



編集 湘南福祉協会
経営企画室 経営企画課
追浜地域包括支援センター
横須賀市鷹取1-1-1
TEL 046-865-4105
FAX 046-866-4584
E-mail : shonan@cc.mbn.or.jp



湘南病院ホームページ QRコード
URL: <http://www.shonanhp.or.jp>