



雨音に耳を傾ける季節。

ゆったりとした時間を、自分らしく楽しむ工夫を始めてみませんか。



おしえて！ドクター

「子どもの夏」の皮膚トラブルとアトピー性皮膚炎

次ページ

追浜地域包括支援センターだより

趣味が『脳』を守る！？ ～認知症予防に「好きなこと」を～

年齢を重ねるにつれて、気になってくる「認知症」。完全な予防は難しいとされる一方で、日々の過ごし方が大きなカギを握っているとも言われています。なかでも注目されているのが、**「趣味」による認知症予防**です。

国立長寿医療研究センターが実施した実証実験によると、「家でごろ寝」「買い物、外食」「趣味」を選択肢として、60歳以上の参加者の方々に休日や余暇の時間をどのように過ごしているかを2年間隔で調査した結果、**「趣味」を選択した人が2年後に認知機能を低下するリスクを下けている**ことが分かりました。

高齢になると、自由に過ごせる時間が増えていきますが、休日や余暇の時間に趣味をして過ごすことが、認知機能を維持するために効果的であることが明らかになったのです。過去に好きだったことや、「いつかやってみたい」と思っていたことを、この機会に始めてみませんか？

【おすすめの趣味ジャンル（一例）】

- ・ゲーム・脳トレ（囲碁・将棋・健康麻雀など）
- ・音楽（楽器演奏・カラオケ・コンサートなど）
- ・アート（陶芸・絵画・写真・書道など）
- ・手工芸（編み物・手芸・生け花・折り紙など）
- ・語学や文学（外国語・俳句・朗読など）
- ・運動（ウォーキング・登山・ダンス・旅行など）
- ・植物の栽培（ガーデニング・盆栽・家庭菜園など）



他にも自分の好きなこと、趣味や楽しみがあればぜひ続けていきましょう！若い頃に好きだったこと、得意だったこと、励んでいた部活や習い事などはありませんか？仕事や子育てで忙しかった頃にはできなかったこと、「時間ができたらやろう」と思っていたこともあるのではないのでしょうか。

高齢になってこそ、休日や余暇の時間に楽しく過ごすことのできる趣味を探してみましょう！

【参考】

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター『“趣味活”でイキイキした毎日を【認知症予防】』

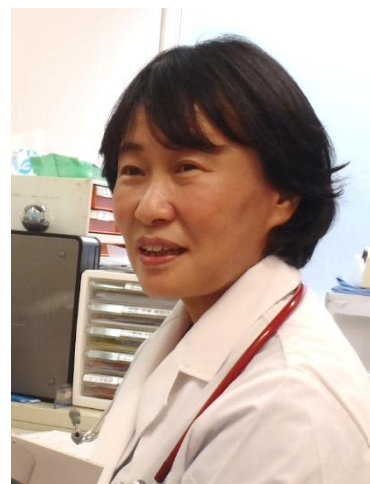


おしえて！ドクター

今月のテーマ

子どもの夏の皮膚トラブルと アトピー性皮膚炎

小児科 志賀綾子^{し が}医師(アレルギー学会専門医)



いよいよ夏本番。汗をかいたり、虫に刺されたりと、子どもの肌にはさまざまな刺激が増える季節です。特に気をつけたいのが「とびひ」や、アトピー性皮膚炎の悪化など、夏に多い皮膚トラブル。今回は、そうしたお悩みについて、実際の診察室でよくある相談をもとに、小児科の志賀先生にわかりやすくお話しいただきました。

それでは、「ある日の小児科診察室での様子」をのぞいてみましょう。



太郎くん

お母さん

<ある日の小児科診察室での様子>

もともと軽いアトピー性皮膚炎といわれてましたが、虫に刺された所をひっかいてしまったら、今までとは違う赤い水ぶくれが次々に増えてきました(➡)

これは**とびひ**ですね。
正式には**伝染性膿痂疹**
(でんせんせいのうかしん)といいます。
初夏から夏になりやすいですね。



先生



© 社団法人日本皮膚科学会

日本皮膚科学会HPより引用

どうしてかかってしまうのですか？

虫さされなどの**引っかき傷**に
皮膚の表面にいる**細菌**が**感染**して起こります。

塗り薬で治りますか？

原因の細菌をしっかりとやっつけるためには、
抗菌剤の飲み薬と塗り薬を併用します。
水ぶくれの汁(浸出液)からうつるので、
じくじくしている所は塗り薬を塗った上に
ガーゼで覆って保護してくださいね。



とびひと診断されましたが、
お風呂には入っても大丈夫でしょうか？



入浴は可能ですが、日常生活でいくつか注意していただきたい点があります。

とびひは水ぶくれの中の液体に含まれる菌によってうつるため、入浴はできるだけ**シャワー**で済ませましょう。石けんはしっかり泡立てて、**患部をこすらずにやさしく洗って**ください。ごきょうだいがいる場合は、感染予防のため、とびひのお子さんを最後に入浴させるようにしましょう。

また、登園・登校については、患部を**ガーゼなどでしっかり覆い**、浸出液が外に出ないようにすれば通っていただいてもかまいません。

ただし、プールや水遊びは、完全に治るまでは避けてください。



とびひは**大人**にもうつりますか？



とびひは、ふだんは子どもに多く見られる病気ですが、まれに**大人にうつることもあります**。

特に高齢の方は、皮膚のバリア機能が低下していることがあるため、注意が必要です。



予防の方法はありますか？



とびひは、小さなひっかき傷などから細菌が入り込むことで発症します。

特にアトピー性皮膚炎があるお子さんは、見た目に赤みがない部分でも皮膚のバリア機能が低下しており、細菌が入りやすい状態になっています。また、かゆみに敏感なため、ひっかき傷もできやすくなります。

予防には、湿疹が軽い場合でも**全身をしっかりと保湿し、皮膚のバリア機能を高めておくことが大切**です。

保湿は毎日継続することがポイントで、とびひが治ったあとも、保湿剤の使用を続けることをおすすめします。



『とびひ予防のポイント』

- ・**肌を清潔に**：毎日の入浴で汗や汚れをやさしく洗い流しましょう。
- ・**かゆみ対策を**：湿疹や虫刺されは早めに適切なケアを。
- ・**ひっかき防止**：爪は短く、かゆいときは冷やすなどの工夫を。
- ・**保湿を習慣に**：湿疹がなくても毎日の保湿を続けましょう。

◎ **早めの受診を**：とびひが出たら早めに受診し、感染拡大を防ぎましょう。



(赤字は女性医師)

外来担当表

2025年(令和7年)6月1日

診療科	診療受付時間		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9：00～ 11：30		佐野 (予約のみ)	戸川 (糖尿病・内分泌)	田中 (腎臓) 第1週：平澤	戸川 (糖尿病・内分泌)	安藝 (腎臓) 第1週：田中	戸川 (糖尿病・内分泌) (1・3週) 予約制
			交代制 (消化器)	中田	加藤 (消化器)	高山 (血液)	戸川 (糖尿病・内分泌)	
					熊手		吉見 (膠原病)	
	内科 初診の受付時間 月・水・木・金 は11：00まで 火 は10：00まで							
漢方	午前 9：00～ 11：30		熊手			中田		中田 (1・3週) 予約制
精神科	午前 9：00～ 11：30		大森 (予約のみ)	中野 (予約のみ)	大森	古賀 (予約のみ)	中野 (予約のみ)	大森 (予約のみ)
				田村	伊藤	高橋	古賀 (予約のみ)	田村
						田村		
※当面の間、初診の受付をお受けしていません								
整形外科	午前 9：00～ 11：30		新井	内藤	新井	新井	新井	新井 予約のみ (3週)
			市川	藤谷	岩田	尾崎	寺内	
			9:00～11:00		9:00～11:00	9:00～11:00	9:00～11:00	
	午後 14：00～ 16：00		(手術の無い 場合は診療)	藤谷 6/3、17、24 診察有	(手術の無い 場合は診療)	藤谷 6/12 診察有	(手術の無い 場合は診療)	
	※午後の診察をご希望の場合は、お手数ですがお電話にてご確認いただけますようお願いいたします							
整形外科 初診の受付時間 午前は10：00まで 午後は15：00まで								
外科	午前 9：00～ 11：30		小野寺	舩井 (予約のみ)		小野寺 (1・2・3・5週)	小野寺	小野寺 (2・4週)
				9:00～10:30				
皮膚科	午前		石河 9:00～10:30			山岸 (予約制) 9:00～11:30		
耳鼻咽喉科	午前 9：00～ 11：30			松永		高柳		高柳
脳神経外科	午前 9：00～ 11：30							浅田 (予約のみ) 1・3・5週
小児科	午後 15：00～ 18：00			志賀 6/17休診		志賀		
	※毎月第3火曜日は休診							

整形外科よりお知らせ

4月から初診の受付時間に変更となっております

午前 10:00まで

午後 15:00まで

内科よりお知らせ

5月より初診の受付時間に変更されています

月・水・木・金: 11:00まで

火: 10:00まで



社会福祉法人
湘南福祉協会

湘南病院

〒237-0067 神奈川県横須賀市鷹取1-1-1
TEL:046-865-4105/FAX:046-866-4584

<https://shonanhp.or.jp>

病院ホームページ>

