

社会福祉法人 湘南病院

待ちあい室

2025年(令和7年)

月号 no.33

発行:社会福祉法人湘南福祉協会 総合病院湘南病院 編集:経営企画室 〒237-0067 神奈川県横須賀市鷹取1-1-1 TEL 046-865-4105



蝉の声に、夏のはじまりを感じる頃。 深呼吸とともに、今日を軽やかに始めてみませんか。



*したて! ドクター 「子どもの夏の保湿のコツ」

次ページ

今目から始める!かんたん健康習慣

「健康習慣」と聞くと、「毎日ランニングしなきゃ」「筋トレしないと」 「甘いものは絶対ダメ!」と、つい大きな目標を立てがち。 でも、実はもっと身近で、シンプルな習慣でも健康に良い影響があるんです。



例えば、**朝起きてすぐの「コップー杯の水」**。 たったこれだけでも、体にうれしい変化が期待できます。



『なぜ朝の水がいいの?』

☑ 水分不足をリセット

睡眠中、人はコップ一杯分の水分を失っています。朝に水を飲むことで、体の水分バランスが整い、血液の流れもスムーズに。

☑ お通じをスムーズに

寝ている間に休んでいた胃腸が、水の刺激でゆっくり目覚め、自然な便意を促します。

☑ 自律神経を整える

可は自律神経が乱れやすい時間帯。水を飲むことで、交感神経と副交感神経のバランスをサポートし、すっきりした目覚めにつながります。

point

飲む前に「ブクブクうがい」を忘れずに

起きた直後の口の中は、細菌がいっぱい。 コップ一杯の水を飲む前に、2回ほど軽くブクブクうがいをして から飲むと、胃に余計な負担をかけずに済みます。



【まとめ】

「健康習慣」は、頑張りすぎなくても始められます。 まずは**朝の水一杯**から、今日から試してみませんか?

参考・引用:・全国健康保険協会「季節の健康情報」(2019年4月)

・YouTube 『ドクター小林弘幸の健康カルテ「モーニングルーティン」』(順天堂大学医学部教授)6/25視聴



おしえて!ドクター

今月のテ

子どもの夏の保湿のコツ

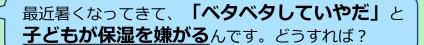


小児科 志賀綾子医師 (アレルギ-学会専門医)



<ある日の小児科診察室での様子>







先生

お母さん

暑い時期の保湿では、薬の成分だけでなく**「基剤(きざい)」の選び方**がポイントです。 ベタつきが少ないタイプを選ぶと、お子さんも使いやすくなります。

(※基剤とは、保湿剤の土台となる成分です)

種類	使用感	保湿力	特徴
軟膏	ベタつくが刺激少なめ	とても高い	湿疹や傷のある部位に◎
クリーム	ややこってり	高め	肌なじみ良く、使いやすい
フォーム	軽くて楽しい感触	中~高	子どもに人気、遊び感覚でOK
ローション	さらっとしている	やや低め	広範囲にサッと塗りやすい

ヒルドイドソフト軟膏を使って ますが、どのタイプですか?

名前は「軟膏」でも、**実際は油性クリーム**です。 こってりして保湿力は高いですが、 暑い時期は使い心地が気になることも。



入浴後、子どもが逃げ回って なかなか塗れません…

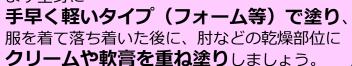
そんな時は**フォーム剤**がおすすめ。 泡タイプなので、遊び感覚で楽しく塗れますよ。





肘や膝の乾燥がひどくて…

まず全身に







湿疹のところもクリームで 大丈夫ですか?

湿疹や傷がある場所には軟膏が安心。 クリームは刺激になることもあります。



『まとめ:夏の保湿は「使いやすさ」と「部位ごとの工夫」がカギ!』

- •暑い時期はベタつきにくい保湿剤(フォームなど)を選んで
- お子さんの肌状態や好みに合わせて使い分けを
- ・全身には手早く軽いタイプ(フォーム等)→乾燥部位には重ね塗りが基本
- ◎楽しく続けられる方法で、夏も保湿を習慣に!



追浜地域包括支援センターだより



2046-865-5450 追浜地域包括支援センタ



ご注意ください!身近に潜む「悪質商法」

「それ、本当に必要な契約ですか?」

高齢者を中心に被害が増えている「悪質商法」。令和4年の被害総額は157億円、被害者は約3万人に ものぼります。巧妙な手口にだまされないよう、身近な例を知っておきましょう。

【主な手口】

● 点検商法

「無料で点検します」と訪問し、「壊れている」などと不安をあおって不必要または高額なリフォー ム工事、駆除作業などを迫る手口。

かたり商法

「役所の方から来ました」などと名乗り、まぎらわしい言い方と服装で、義務と偽って消火器、ガ ス警報器、表札などを売りつける。

● 投資詐欺(利殖商法)

「絶対に儲かる」「元本保証」などとうたい、未公開株やファンド、外国通貨などへの出資を勧め てお金をだまし取る。高齢者が狙われやすく、救済を装う二次被害も増えています。

● 送り付け商法(ネガティブ・オプション) 頼んでもいない商品を送り付け、その人が断らなければ「買ったことにされて」代金を請求される。



【もし勧誘されたら】

- ▼ 「怪しい」と思ったら家に入れない。
- ☑ 一人で対応せず、家族や近所の人に相談
- ✓ 地域で声をかけ合い、連携を



すでに契約してしまった場合でも、「クーリング・オフ(契約の撤回・解除)」が使える可能性があ ります(原則8日以内)。不安なときは、すぐに相談機関へ!

● 消費者ホットライン

188

● 警視庁総合相談センター

49110

【参考・引用】警視庁『悪徳商法』



中症から身を守る!

梅雨明けから増える熱中症。特に高齢者は注意が必要です。 日頃の対策で、暑さに負けない体づくりを!

【日常でできる予防】

- エアコンで室温を調節
- 日傘・帽子・通気性の良い服で暑さ対策
- のどが渇く前にこまめに水分補給
- 日中の運動は避け、涼しい時間帯に

【元気な体づくりも重要】

- 軽い運動を習慣に(ウォーキングなど)
- 3食しつかり、栄養バランスのとれた食事を
- フレイル(加齢による心身の衰え)や 介護予防も意識して







【参考·引用】横須賀市民生局健康部健康増進課資料

熱中症を予防し、元気に夏を過ごしましょう!

(赤字は女性医師)			外来担当表				2025年(令和7年)7月1日			
診療科	診	豪受付時間	月	火	水	木	金	±		
内科	午前	9:00~ 11:30	佐野 (予約制) 交代制 (消化器)	戸川 (糖尿病・內分泌) (予約制) 中田 (予約制)	田中 (腎臓) 第1週:平澤 加藤 (消化器)	戸川 (糖尿病・內分泌) (予約制) 高山 (血液)	安藝 (腎臓) 第1週:田中 戸川 (糖尿病·內分泌)	<mark>戸川</mark> (糖尿病・内分泌) 第1・3週 (予約制)		
			(1.51011)	(3,13,13)	熊手	\	(予約制) 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 第1·3週 (予約制)		
			大森 (予約制)	中野 (予約制)	大森	古賀 (予約制)	中野 (予約制)	大森 (予約制)		
精神科	 前	3		田村	伊藤	高橋	古 <mark>賀</mark> (予約制)	田村		
	 	出面の問	初診の受付をお受	 +		田村				
	×									
	午	9:00~	新井	内藤	新井	新井	新井	新井 第3週		
	· 前	11:30	市川	藤谷	岩田	尾崎	寺内	(予約制)		
			9:00~11:00		9:00~11:00	9:00~11:00	9:00~11:00			
整形外科	午後	14 : 00~ 16 : 00	(手術の無い 場合は診療)	藤谷 7/1、15、22、29 診察有	(手術の無い 場合は診療)	藤谷 7/10 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									
	整形外科を初診の受付時間									
	午	前は10	0:00まで	午後は15	: 00まで					
外科	午前	9:00~ 11:30	小野寺	舛井 (予約制)		小野寺 第1·2·3·5週	小野寺	小野寺 第2·4週		
				9:00~10:30						
皮膚科	午 前		稲村 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 1·3·5週 (予約制)		
小児科	後			志賀 7/15休診		志賀				
	*	每月第3岁	く曜日は休診							

小児科よりお知らせ

8月から、診療の「曜日」と「時間」が変更となります

7/31まで 火・木 15:00~18:00



8/1から

※ご注意ください

木 9:00~11:30 木曜日・午前中のみとなります



〒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> ■

