



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。

**おしえて! ドクター****「子どもの夏の保湿のコツ」**

次ページ

今日から始める! 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「コップ一杯の水」**。
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

朝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?



おしえて！ドクター

今月のテーマ

子どもの夏の保湿のコツ



小児科

志賀綾子 医師
(アレルギー学会専門医)



太郎くん

お母さん

<ある日の小児科診察室での様子>

最近暑くなってきて、「ベタベタしていやだ」と
子どもが保湿を嫌がるんです。どうすれば？



先生

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いますが、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
手早く軽いタイプ（フォーム等）で塗り、
服を着て落ち着いた後に、肘などの乾燥部位に
クリームや軟膏を重ね塗りしましょう。

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！



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
- ✓ 一人では対応せず、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 ☎#9110
- 追浜地域包括支援センター ☎046-865-5450

【参考・引用】警視庁『悪徳商法』

介護予防

熱中症から身を守る！

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食しっかり、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	診療受付時間		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9：00～ 11：30		佐野 (予約制)	戸川 (糖尿病・内分泌) (予約制)	田中 (腎臓) 第1週：平澤	戸川 (糖尿病・内分泌) (予約制)	安藝 (腎臓) 第1週：田中	戸川 (糖尿病・内分泌) 第1・3週 (予約制)
			交代制 (消化器)	中田 (予約制)	加藤 (消化器)	高山 (血液)	戸川 (糖尿病・内分泌) (予約制)	
				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 第1・3週 (予約制)
精神科	午前 9：00～ 11：30		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)
				田村	伊藤	高橋	古賀 (予約制)	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 第3週 (予約制)
			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 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くださいませようお願いします								
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	午後 15：00～ 18：00			志賀 7/15休診		志賀		
	※毎月第3火曜日は休診							

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



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>

