



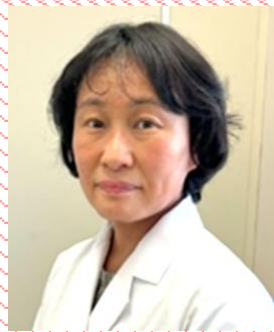
夏の陽ざしの中で、少しのんびりと。
自分をいたわる時間も、大切にしたいですね。



おしえて！ドクター

今月のテーマ

夏の子どもの「安全なお泊り」 準備できていますか？



小児科
志賀綾子医師
(アレルギー学会専門医)

夏休みは、お孫さんが泊まりに来るご家庭も多い時期。楽しい時間を安全に過ごすために、ちょっとした準備で思わぬ事故や体調トラブルを防ぐことができます。今回は、子どもの健康と安全のために大切なポイントを、小児科の視点からお伝えします。

① 思わぬケガに注意！

- ・ **転落事故** : ベランダの室外機、プランターなど、思いがけない場所が危険に。家具の配置も見直してみましょう。
- ・ **誤飲事故** : タバコは少量でも危険です。ナッツ類や豆など硬い食べ物も窒息の危険が。目の届くところに置かないよう注意しましょう。
- ・ **やけど事故** : 炊飯器の蒸気や電気ケトルの転倒も意外と多い事故。使う場所やコードの位置を工夫して、触れにくくする工夫を。

※さらに詳しい情報は、こども家庭庁が発行する「こどもの事故防止ハンドブック」でも紹介されています。公式ホームページから無料でご覧いただけます。

② 体調不良への備えも大切

子どもは環境の変化で熱を出しやすいもの。
急な受診に備えて、**保険証・お薬手帳**は忘れずに。
解熱剤があれば持参すると安心です。



③ アレルギーや肌トラブルにも気を配りを

- ・ **食物アレルギー** : 家族全員が「何を食べられないのか」を事前にしっかり共有し、**絶対に口にしない工夫**を。「少しなら大丈夫」は大変危険です。
- ・ **スキンケア** : 敏感肌のお子さんは、石けんや寝具のちょっとした変化でも症状が悪化すること。普段のスキンケアは続け、**塗り薬も持参**しましょう。
押し入れに眠っていた布団を使う場合は、**シーツやタオルケットなど肌に直接触れるものを事前に洗濯しておくのもおすすめです。**

最後に：

子どもたちが楽しく、安全に夏を過ごせるよう、大人ができる「ひと工夫」が大切です。もし気になることがあれば、お気軽に当院の小児科までご相談ください。

今日から始める！健康習慣

～夏バテ予防で元気な毎日を～

夏の外出時に、暑さでふらついたり、身体がだるく感じることはありませんか？「毎年のことだから大丈夫」「そのうち治るだろう」とそのままにしている方もいらっしゃるかもしれません。

しかし、それは『夏バテ』のサインかもしれません。夏バテを放置すると、回復に時間がかかるだけでなく、免疫力の低下につながり、体調を崩しやすくなることもあります。早めの対策で、暑い季節を元気に乗り切りましょう。



夏バテとは… 夏の暑さに疲れがたまり、動作や思考力が鈍くなること

★ 夏バテの原因

夏バテの原因は様々ですが、「室内外の温度差による自律神経の乱れ」や、「体内の水分・ミネラルの不足」、「適切な休息の欠如」などが挙げられます。特に日本の夏は気温が30℃を超え、湿度も75%前後と非常に高温多湿で、汗の蒸発が不十分になりやすく、体温調節がうまくできなくなることで、夏バテにつながります。



★ 気をつけて！夏バテサイン

1. だるさ・疲労感

夏バテで最も多くみられる症状。朝起きてても疲れが取れない方は注意が必要！

2. 食欲不振

暑さにより自律神経が乱れ胃腸の働きが低下すると食欲不振に繋がります。

3. 頭痛や立ち眩み

屋内外の温度差や過剰な発汗による脱水が原因で頭痛や立ち眩みの症状が現れるかも…

🌟 今日からできる！夏バテ予防のポイント 🌟

Point !

適度な冷房の使用

体温調節機能を適切に働かせ、余分なエネルギー消費を抑えるためには、冷房の温度は**28℃程度**が推奨されています。急激な体温上昇を防ぎ、夏バテの予防につながります。



Point !

暑さに負けない体づくり

冷房の効いた環境に慣れすぎると、汗をかく力が弱まり、体温調節がうまくできなくなってしまうです。

夏場に**軽い運動で汗をかく習慣**をつけることは、自律神経を整え、夏バテ予防に効果的です。（ただし、**気温の高い日中は熱中症の危険もある為避けましょう**）



Point !

質の良い睡眠をとる

人の体温は夕方から夜にかけて上がり、就寝前に下がり始めるときに眠気が訪れます。朝方には再び体温が上がりますが、冷房で身体が冷えすぎていると、体温が上がりにくく、起床時のだるさにつながることがあります。

しっかりと疲れを取るためにも、**快適な温度と環境で質の良い睡眠をとることが**、夏バテ予防には大切です。



体調を崩して初めて、健康の大切さに気づくこともあります。日々の小さな変化を見逃さず、夏を元気に乗り切りましょう。



終活セミナーを開催しました！



高齢化が進む今、「終活」という言葉を耳にする機会が増えましたが、「何から始めればいいのか？」「お金はどれくらいかかるの？」など、不安や疑問を抱えている方も多いのではないのでしょうか。

そこで、追浜地域包括支援センターでは、生前対策の専門家であり2,000件以上の実績を持つ行政書士・大友氏を講師にお迎えし、7月に「初めての終活セミナー」を開催しました。

当日は、暑さの中にもかかわらず、**40名を超える方々が参加**され、

- ・ 独り身の方の終活
- ・ 終活に必要なお金
- ・ 身元保証人のお話

など、実際の経験に基づく具体的なお話を聞くことができ、大変有意義な時間となりました。



<横須賀市の終活支援事業をご存じですか？>

横須賀市では、独り身の方や頼れる人が近くにいない方が、安心して老後を過ごせるよう、以下のような終活支援事業を行っています。

○ わたしの終活登録

○ 横須賀市エンディングプラン・サポート事業

近くに頼れるご家族がいる方は、早めに今後のことを話し合っておきましょう。
ご家族が近くにいない方は、ぜひ市の支援事業のご利用をご検討ください。

☎【相談先】

横須賀市 地域福祉課 終活支援担当：046-822-8570

追浜地域包括支援センター：046-865-5450



民生委員さんとの座談会を開催しました！

追浜地区の住みやすいまちづくりと地域の現状把握を目的に、地区を6つのブロックに分け、それぞれの民生委員さんと包括支援センターで座談会を行いました。

当日は33名の方にご出席いただき、さまざまな情報やご意見が交わされました。

各地域の特色や困りごと、活用している社会資源などが共有され、地域の現状を知る貴重な機会となりました。

少子高齢化が進む中、**年代を問わず住民同士が声を掛け合い、支え合える地域づくり**が、これから一層大切になってきます。

お困りごとがあれば、どうぞお気軽にご相談ください！



相談窓口は事前予約制になりました

追浜地域包括支援センター（サンビーチ追浜4階）の相談窓口は、**事前予約制**となりました。
ご来所の際は、事前にお電話等でのご予約をお願いいたします。

よろしくお願いします

【ご予約時間枠】

①10:00 ②13:30 ③15:00

※①～③をお伝えください。ご来所の時間は多少前後しても構いません。

☎ご予約：046-865-5450



(赤字は女性医師)

外来担当表

2025年（令和7年）8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	
	※整形外科の午後の診察は7月31日をもって終了いたしました。							
整形外科 初診の受付時間 午前は10：00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	午前	9：00～ 11：30				志賀		
	※小児科は8月より木曜日・午前中のみ診療となります。							

小児科からのお知らせ

8月より

診療の「曜日」と「時間」が変更となりました

【新】木曜日 9:00～11:30

整形外科からのお知らせ

・8月より：午後の診療は終了いたしました

・9月より：藤谷医師の診療に、
第2土曜日（予約制）が追加されます



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>

