



浜辺だより

☎ 64-1600

令和4年12月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～

発熱や体調不良者の対応について（コロナ第8波、冬季インフルエンザなど）

新型コロナウイルス感染症を含む急性発熱消耗性疾患や、呼吸器系感染症が疑われる例では、午前および午後に出張した発熱体調不良者外来にて、定期受診者とは別枠で対応しています。



受診を希望される方は当日でも構いませんので、まずお電話ください。
浜辺の診療所) 0465-64-1600
来院時刻や時間帯をお知らせします。

★ただし、予約規定数を越えた時点で、発熱外来の受付を終了させていただくことがあります。

クルマで来院された方は、駐車場に着いたところで、携帯にてお電話ください。

クルマでない方は、診療所向かいにあるシーサイド湯河原の屋外ベンチに着いたところで、携帯にてお電話ください。

一般来院患者さんへの感染予防上の配慮から、直接来院されても
その場での対応はしておりません。ご理解ください。



すこやかに生きるためのヒント

～ 冬季の皮膚管理 「かゆくて眠れない」は、予防できる？ その② ～



お肌の乾燥が気になる方が多くなる季節です。先月に続き、
皮膚をすこやかに保つためのヒントを紹介します。



かゆみ対策と治療

1. 肌着を木綿（100%コットン）の素材にする

皮膚に直接触れる肌着は、木綿（コットン）の素材を選ぶとよいです。綿100%の素材は、肌に触れると少しかたく感じますが、物理的/化学的刺激が少なくかゆみを抑えることができます。流行りの化繊（ヒート〇〇など）は便利ですが、皮膚が弱い熟年層～老年層にはお勧めできません。オールコットンにすることで、皮膚の荒れやかゆみからの解放を期待しましょう。

2. ストレスを避ける

乾燥した皮膚のストレスは、紫外線などの外的要素と、精神的な内的要素に分かれます。

外的要素には、過度な暖房による空調や紫外線などがあります。いずれも直接皮膚に影響を与えます。内的要素には、精神的ストレスとして睡眠不足、また対人ストレスや過労などがあります。いずれも代謝を悪化させ、皮膚への影響が出やすくなります。ストレスの解消は、健康な皮膚を維持するための第一歩です。

3. 食事で皮膚の代謝をよくする

ビタミンをコンスタントに摂取することが大切です。

ビタミンには皮膚の代謝を促進し、潤いを保つ働きがあります。とくにビタミンAとCは、効果が高いため積極的に摂っていきましょう。ビタミンAを含む食品は、レバー、うなぎのほか、ニンジンやかぼちゃなどの緑黄色野菜が代表です。ビタミンCを含む食品はキウイ、イチゴ、パプリカ、さつまいもなどが代表です。その他、ナッツ類やアボカドなどビタミンEを含む食品も、代謝を高めるのに効果があります。

4. 便秘を避ける

便秘は、皮膚病変を生み出す間接的要素です。慢性便秘の人は、それに慣れることなく、最低でも三日に一度の排便がつくよう内服薬の工夫をしてもらってください。

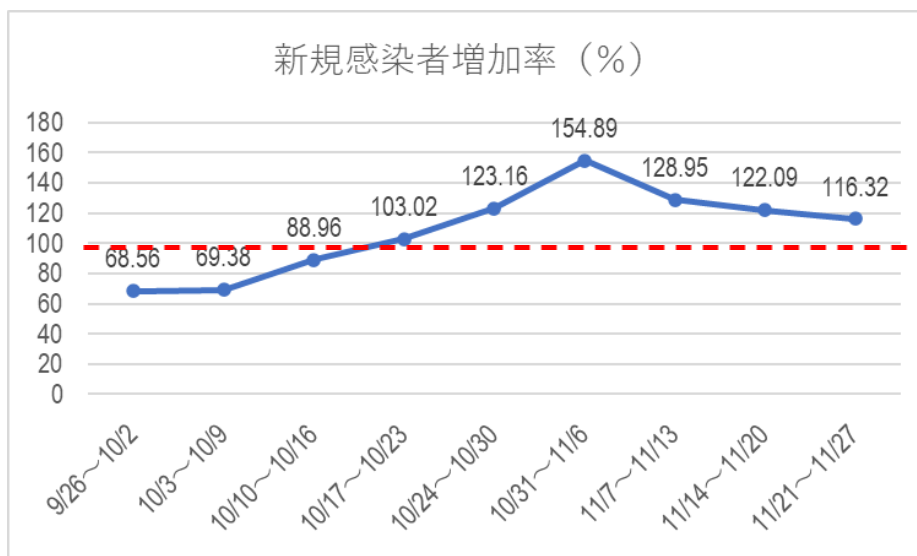
5. 塗布剤

保湿が期待されるヘパリン類似物質含有塗布剤（クリームやローション）や、尿素含有塗布剤（クリーム）などがよく用いられます。なお市販の塗布剤にて改善しない場合は、薬剤によるかぶれも考えられるため、塗ることをやめて医療機関を受診してください。



新型コロナウイルス感染者状況について

神奈川県全体の新規感染者数の**増加率**をまとめていきますので、ご参考ください。



新たな感染者数が、前の週に比べて増加しているか、減少しているか、その推移をまとめたグラフです。直近1週間の7日間平均と、前の週の7日間平均とを比較しています。「1倍（100%）」は前の週と同じ、**1倍（100%）を超える**と増加傾向で、1倍（100%）を下回ると減少傾向となります。



今年も残すところわずかとなりました。
いよいよ冬本番となり、寒さも厳しくなってきます。
お体に気をつけて、よい年をお迎えください。

浜辺の診療所 スタッフ一同

