

第57号

22年7月



発行 前橋・在宅ケアネットワークの会 〒371-0017 前橋市日吉町 3-30-6 あけぼのハイツ502号

TEL027-235-6283 FAX027-235-6284

## 医師部会を開催

六月二十一日、前橋市総合福祉会館において医師部会を開催しました。



はじめに齋藤浩理事長から群馬県が計画しているコレクティブハウスについて、当会との協議経過を説明されました。県や県住宅供給公社もNPO法人が入居することのメリットを理解したようで、建物完成後は当会が各種サービスを提供する場ができる可能性が高く、引き続き六月二十五日にも協議を行う予定であるとのことでした。

た。

次に「市民医療フォーラムin前橋」について、吉野昭男理事から説明と協力依頼がありました。このフォーラムは埼玉県のNPO法人医療・麻酔安全普及協会との共催で十一月十三日（土）に前橋市総合福祉会館で行うことを予定しており、内容としては健康検診（動脈硬化度、骨密度、生活習慣病、自律神経バランス、血管年齢、血糖値、血圧の測定、胆道検査）、医療相談、講演であり、健康検診、医療相談について会員医師の協力を依頼しました。また講演については前橋日赤病院の小保方馨先生と群大附属病院の齋藤繁先生にお願いをしているとの説明がありました。また席上、NPO法人医療・麻酔安全普及協会の佐藤哲雄理事長と小保方馨先生を紹介してお二人からご挨拶をいただきました。

当会にとつて初の大掛かりなフォーラムとなりますので、当日の設営及び片付けをしていただける方や健康検診のための看護師、保健師などの協力をお願い致します。

最後に機関紙「ささえあい」への医院の広告出稿をお願いして閉会しました。出席できなかった医師には後日事務局

から広告のお願いをさせていただきま  
す。ご協力、よろしくお願いいたします。

## 例会を開催

七月十二日（月）前橋市総合福祉会館にて例会を開催しました。

今回は、医師、歯科医師、当会理事、独立型ケアマネ、訪問マッサージ、施設経営者、訪問看護師、管理栄養士などのほかいきいきリハビリ会会員も参加して久しぶりに大人数（二十三名）の会合となりました。

冒頭齋藤浩理事長のご挨拶に続き、県が計画中の高齢者向け住宅について当会との協議状況を説明されました。まだ協議中ですが、コレクティブハウスという言い方はせず、低料金の高専賃のようなものを目指しているようだったことでした。

その後、参加者全員の自己紹介に続き座談会方式の自由討論に入りました。

医師から医療保険と介護保険の使い分けについて質問があり、訪問マッサージは医療保険だけ適用、訪問看護は両方あるので面倒、ケアプランに入

れてもらえなければ使えない、などの話が出ました。



また古い和服をリメイクして洋服を作っているとの話に対し、施設入居者で旧家を整理する方がいるので着物リメイクの相談にのってほしい、メイキャップのボランティアで施設を訪問している友人がいるので一緒にやってみたらどうか、などの意見が続きました。

今回の会合を機に定期的に開催したかどうかという意見が出され、別の会ではメンバーが順に講師となって例会をしている、施設のバスを提供するの施設見学をしたらどうかなどの意見が出されました。

また、メンバーの連絡先を知りたい、自分できることを記したカードを作ったかどうかなどの意見が出ました。

近日中に少人数の幹事会を開く運びとなりました。

### 夏の皮膚トラブル解消

●夏と冬では皮膚の状態は違うの？

冬場は気温が低く、空気が乾燥して寒風などにさらされるため、皮膚の働きが弱くなります。

その結果、脂腺や汗腺の働きが低下するために乾燥してかさつきやかゆみが生じたり、あかぎれなどが起こりやすくなります。

一方、夏場の皮膚は高温多湿の環境によって、細菌やカビが繁殖しやすく、とびひや水虫など、皮膚の感染症が起りやすくなります。夏は多量に汗をかいたため、皮脂膜が流れ落ちて皮膚バリアが弱まり、細菌の繁殖を招くこともあります。汗が皮膚を刺激して炎症を起こし、あせもやアトピー性皮膚炎が悪化するケースもあります。

また、強い紫外線に当たると日焼けに加え、皮膚の抵抗力が低下してさま

ざまな皮膚トラブルの原因になります。

●夏起こりやすい皮膚のトラブルは？

夏場に繁殖しやすい細菌や真菌(カビの一種)による感染症には、とびひやおでき、癬風、水虫などがあげられます。

脂漏性皮膚炎は通年で起こる病気ですが、夏場は真菌が原因で発症しやすくなります。汗や脂が原因で起こるあせもも夏場に多い病気です。アトピー性皮膚炎やニキビも夏に症状が悪化しやすいので注意が必要です。

また、海や山でのアウトドアの際に起こることが多い皮膚トラブルとしては、日焼けや虫さされ、植物によるかぶれなどがあります。

●かぶれや湿疹が起こったらどうしたらよいの？

植物にかぶれた場合は、まず水でよく洗い流してからかゆみ止めの抗ヒスタミン剤の軟膏を塗ります。患部を保冷剤などで冷やしてもかゆみが治まります。そのまま様子をみて、悪化したり何日も治らない場合は皮膚科を受診しましょう。

脂漏性皮膚炎、あせも、アトピー性皮膚炎などは、皮膚を清潔に保つこと

が大事なので、汗をかいたら早めにシャワーを浴びて、下着や衣類はこまめに着替えます。日ごろから栄養バランスのよい食事を摂って皮膚の抵抗力をつけることも効果的です。

アレルギー性のかぶれや皮膚炎は原因物質を避けることが一番です。素人判断で処置すると悪化することも多いので、皮膚科を受診して原因物質をきちんと調べてもらいます。

●夏の皮膚トラブルを防ぐには？

細菌の感染を予防し、汗や汚れを皮膚に長時間残さないために毎日、シャワーを浴びましょう。固形石けんをよく泡立て、木綿かガーゼのタオルを使います。洗髪は一日一回までにし、乾かすときはタオルで十分に水分を拭き、自然乾燥させます。

また、日焼け止めクリームや帽子、日傘などにより紫外線対策も忘れずに行いましょう。

(セルフドクターネットより)



**施設訪問**  
**デイサービスセンター ひいらぎ**

今回は前橋市五代町にあるデイサービスセンターひいらぎを訪問し、お話を伺ってまいりました。



オープンしたのは平成二十年五月で、二年経過し三年目に入った施設です。定員は十名で現在は満員だそうです。私が訪問した時は、利用者さんと職員で体操をしているところでした。ぴんしゃん体操やストレッチを行うのだそうです。職員の挨拶がしっかりして

おり、利用者さんの笑顔が見られました。



建物は民家をそのまま利用しているので、アットホームな感覚で利用者さんが過ごしているのが良くわかりました。

お風呂は浴槽が二つ。一人ひとりお湯を入れ替えて利用してもらっていますとのこと。大きな窓から陽光の差し込む明るいお風呂でした。

施設での楽しみは何といっても食事ですが、こちらでは利用者さん一人ひとりの事情や嗜好に合わせた食事を、地元の料理研究会と協同で手作りして

提供しているとのことでした。

また敷地内にある夏みかんの木とあんずの木から採れた果物で利用者さんと一緒にジャムやマレードを作り、食べきれない分は関係者に差し上



げ喜ばれたそうです。

場所的にフラワーパークなどが近いので気候の良い時にはお出かけするそうです。職員はベテラン揃いで、利用者さんの気持ちがあつかって行動してくるので助かっていますと社長の弁。

関心のある方は電話にてお問い合わせを。〇二七―二六四―一三〇〇

**熱中症の予防**

熱中症は、ちょっとした注意で防ぐことができます。また、レジャーのときばかりではなく、普段から心掛けて欲しいポイントを挙げてみたのでさっそく今日から試してみましよう。

● 体調を整える

睡眠不足や風邪など、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましよう。

● 服装に注意

通気性の良い洋服を着て、外出時はきちんと帽子をかぶろう。

● こまめに水分補給、塩分補給

「のどが渴いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっており、また汗と一緒に塩分が失われることを考えると、薄い塩水やスポーツドリンクを飲むのがお勧めです。

前橋で作られている「カリカリ梅」の塩分を濃くした「熱中カリカリ梅」もお勧めです。屋外作業を行う会社などから引き合いが多く隠れたヒット商品なのだそうです。

私たちは「前橋・在宅ケアネットワークの会」をささえています。

医療を通じ すみよい まちづくり

(順不同)



### 伊藤内科医院

院長 伊藤 琢夫 副院長 伊藤 雄一  
内科、循環器科、呼吸器科、胃腸科、神経内科  
〒371-0031 前橋市下小出町 2-49-16  
TEL 027-232-0537

### 加藤外科内科医院

院長 加藤 祐之助  
診療科目 外科、内科  
〒371-0034 前橋市朝日町 1-13-12  
TEL 027-243-5169 FAX 027-223-3149

### 狩野外科医院

院長 狩野 好一郎 医師 狩野 貴之  
診療科目 外科、内科、乳腺外科、消化器科  
〒371-0017 前橋市日吉町 4-45-1  
TEL /FAX 027-231-7025

### 医療法人 北関東循環器病院

理事長 市川 秀一  
循環器科、心臓血管外科、眼科、内科、外科など  
〒377-0061 渋川市北橋町下箱田 740  
TEL 027-232-7111 FAX 027-233-9092

### 斎藤内科泌尿器科医院

院長 斎藤 浩  
副院長 斎藤 浩樹  
〒371-0037 前橋市上小出町 2-42-5  
TEL 027-231-1069

### 塩野内科クリニック

院長 塩野 悟  
診療科目 内科、呼吸器科、消化器科、循環器科  
〒371-0805 前橋市南町 2-18-7  
TEL 027-223-8722

### 富沢内科医院

院長 富澤 隆  
診療科目 内科  
特技 笑いの療法士  
〒371-0841 前橋市石倉町 2-7-4  
TEL 027-251-4779 FAX 027-251-4777

### 豊田内科医院

院長 豊田 武久  
診療科目 内科、呼吸器、消化器科  
〒371-0037 前橋市上小出町 1-30-1  
TEL 027-234-1223

### 医療法人龍邦会 東前橋整形外科

理事長 釜谷 邦夫  
診療科目 整形外科、リハビリテーション科、麻酔科  
〒379-2104 前橋市西大室町 1317-3  
TEL 027-268-5777 FAX 027-268-5778

### 松沢医院

院長 松澤 一夫  
診療科目 内科、小児科、神経科  
〒379-2108 前橋市鶴が谷町 14-1  
TEL 027-268-3826 FAX 027-268-5340

### 宮石内科医院

院長 宮石 和夫  
診療科目 内科、放射線科  
〒371-0051 前橋市上細井町 1955-1  
TEL 027-234-1876 FAX 027-234-0674

### 吉野医院

院長 吉野 昭男  
診療科目 内科、精神科、神経科  
〒371-0018 前橋市三俣町 2-13-10  
TEL 027-232-3333

「かかりつけ医」として健康と介護の相談に応じます

(広告は今号と次号に分けて掲載させていただきます)