

あき乃だより

第83号

2019年 9月 発行



初秋の季節とはいえ暑い日が続きますが、皆様、体調を崩されてはいませんか。これからお出かけや旅行のしやすい季節になりますので、体調を整えて楽しんで頂ければと思います。

今回のまめ知識は「皮膚疾患」についてです。季節の違いや、他の疾患によって起こりやすい症状もございますので、参考にして頂ければと思います。

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山 仲山	奥山 第1・3 藤原 第2・4 仲山	奥山 内田	黒澤	奥山 岡田	奥山 岸本	加納
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山	休診	奥山	休診	休診

【お知らせ】

9月8日（日）の加納の診察は休診となります。（代診：内田）

9月10日（火）の仲山の診察は休診となります。（代診：藤原）

【ご予約】

当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。

（042-580-1255）



【お詫び】

診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）

TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

国上市・国分寺市の特定健診を受付中です。

国上市在住の7～9月生まれの対象の方は 9月30日 まで受診可能。

それ以外の生まれ月の方も、市に申告し受診券を送ってもらえば事前に受診可能となっております。

国分寺市在住の66歳以上の4～7月生まれの対象の方は 10月31日

まで受診可能です。8～11月生まれの対象の方は

12月31日まで受診可能です。



予約制となっております。

ご希望の方はお気軽に受付までお申込みください。

有効期限の直前は混み合いますのでお早めにご予約ください。

S37.4.2～S54.4.1お誕生日の男性を対象とした 風しん抗体検査及びワクチン接種制度の受付をしております。

S37.4.2～S54.4.1までの間に生まれた男性の方を対象に、風しんの抗体検査及び予防接種費用の助成（自己負担なし）を行っております。抗体価が不明な方は、まず抗体検査を受けていただき、抗体価が不十分であった場合、予防接種を受けていただけます（いずれも1回）。予約制となりますので、ご希望の方はご予約お願い致します。

① S47.4.2～S54.4.1生まれの男性の方

6月中旬から順次クーポン券が発送されています。

② S37.4.2～S47.4.1生まれの男性の方

各自自治体へクーポン券を請求してください。

（国上市：042-574-3311）（国分寺市：042-321-1801）

全国、どちらの自治体の方でも、当院で検査、及びワクチン接種が可能です。お気軽にお問い合わせください。

あき乃クリニック 042-580-1255



意外と知らない
まめ知識

<夏に多い皮膚疾患>

①日焼け

夏は紫外線が強く、一度に大量の太陽光線を浴びると、急性の日焼けになります。これは一種のやけどのため、ひどい場合は水ぶくれができます。しっかり、日焼け対策をしてお出かけしてください。

②虫さされ

夏は蚊が多くなりますが、薄着で山に行ったりするため毛虫やブヨ・アブなどの被害もあります。かゆみや腫れがひどい場合には皮膚科を受診してください。また、ハチの被害も多くなります。ハチに刺されたらできるだけ早く対応できる病院を受診してください。

③水虫

水虫の原因は白癬菌で、高温多湿を好み繁殖します。水虫のかゆみを抑えるためには水虫用の薬を塗る必要があります。



<冬に多い皮膚疾患>

①しもやけ

冬の代表的な皮膚の疾患で寒さによる血行障害が原因で手や指、足にできやすくなります。

②脂欠乏性湿疹

冬は暖房機器の影響もあり部屋が乾燥気味になります。乾燥によって、皮膚かゆみやひび割れによる痛みがでます。

③あかぎれ

ひび割れが重症化した状態。何もしていなくても痛みを感じます。

<糖尿病とスキンケア>

糖尿病患者さんは、顔や手足をはじめ、全身の皮膚にトラブルが起こりやすくなります。入浴時、洗顔や手洗いのときなどに、皮膚のすみずみまで確認しましょう。

皮膚トラブルが起こるさまざまな理由

- ・ 高血糖：血糖値が高いと多尿・頻尿、さらに脱水につながり皮膚の乾燥につながります。
- ・ 血管障害：体中の血管がつまりやすくなり、手足などの皮膚に悪い影響が出やすくなります。
- ・ 感染に対する抵抗力低下：血流が悪くなり体本来の防御機能が損なわれるため細菌などに感染しやすく、また重症化しやすくなります。
- ・ 神経障害：神経障害で痛みを感じにくくなるので、傷などに気付くのが遅れて重症化する場合があります。

皮膚トラブル予防

- ・ ケガややけどに気をつける
- ・ 長時間の寒い場所を避ける
- ・ 毎日ぬるめのお風呂（40℃以下）に入る
- ・ 日焼けをしない
- ・ 禁煙する（タバコは皮膚にダメージを与えることがあります）
- ・ 保湿剤で保護する
- ・ 自分に合った靴を履く



<糖尿病とフットケア>

糖尿病患者さんの中では、足に潰瘍ができたり壊疽する、糖尿病足病変という病気にかかる人が増えています。悪化すると足や指を切断することもあります。靴に覆われた足は、靴ずれやタコ、水虫などのトラブルを起こしてしまいがちです。糖尿病があると足の手入れと早期発見と早期対処が非常に重要になります。足は清潔にして、毎日状態のチェックをし、異変や症状に気付いたら主治医や皮膚科に相談しましょう。

