

わかば

主な記事

皮膚科外来の紹介／地域情報／緩和ケア病棟 夏祭り！／災害に備えて

「ときのわすれもの」～住むまちの風景～



湘南中央病院を出て、ライフタウンを通り過ぎ、県道410号線の「慶応大学前」の交差点を右折すると、慶応大学看護医療学部が見えます。その建物と森の間を少し進むと「遠藤笹窪谷公園」の驚きの風景が広がります。

藤沢市の三大谷戸のひとつです。藤沢市の生物多様性戦略、生き物の恵みを軸としたまちづくりの大切な場所であると感じます。多くの市民と、公園関係者の努力によって作られた環境、大人も子供も楽しめる時間が続くといいな、と思います。

（作者 小林隆／企画 宮原青子）

特定医療法人社団若林会

● 基本理念

地域の人々とともに歩み健康を守り
良質な医療と介護を提供します

● 基本方針

いつでも受けられる医療と介護
包括的な医療と介護

地域に出る医療と介護
納得すく医療と介護

◆ 湘南わかばグループ

湘南中央病院／介護老人保健施設 湘南わかば苑／わかば訪問看護ステーション
若林会居宅介護支援事業所／藤沢市明治いきいきサポートセンター（地域包括支援センター）

皮膚科外来の紹介

皮膚科 新井 翔 / 猪股 知微

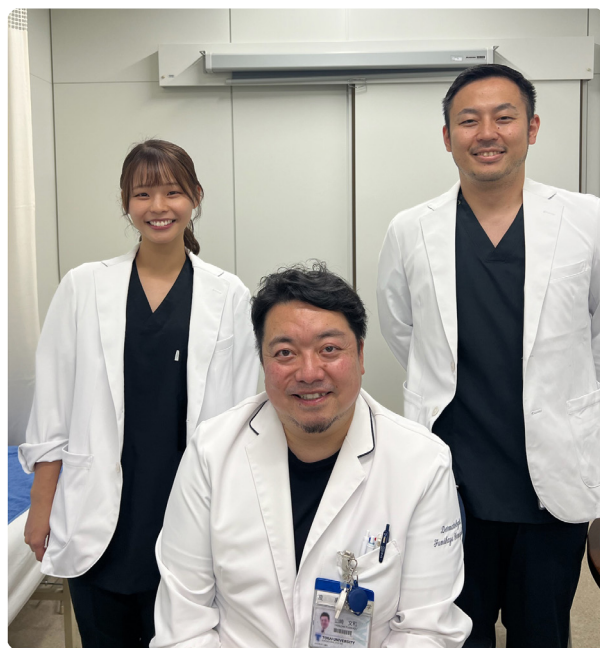
湘南中央病院の皮膚科では、赤ちゃんからご高齢の方まで、幅広い皮膚のお悩みに対応しています。かゆみや湿疹、できもの、爪や髪のトラブルまで、どんな小さなことでもお気軽にご相談ください。

当院では、月曜日・木曜日・金曜日の週3回、東海大学医学部附属病院皮膚科の医師が外来にて診察をしています。皆さまの毎日が少しでも快適になるよう、お一人おひとりに合った治療とケアを心がけています。

皮膚はあなたを守る大切な臓器

私たちの体の中で皮膚は、もっとも大きな臓器です。毎日目にする部分なので、あまり意識されないかもしれませんが、皮膚は外の刺激から体を守る大切な役割を担っています。細菌やウイルス、紫外線、有害な化学物質などから体を守るバリアとして働いています。

また、汗をかいて体温を調節したり、触れた感覚を脳に伝えたりと、さまざまな働きも担っています。皮膚が健康であることは、体全体の健康にもつながります。日々のスキンケアや紫外線対策は、「臓器のケア」でもあるのです。



猪股医師

山崎医師

新井医師

乾燥と皮膚のかゆみ

秋から冬にかけて空気が乾燥する季節になると、皮膚の水分が失われやすくなります。皮膚の表面には「バリア機能」と呼ばれるうるおいの膜があり、外からの刺激から守る働きをしています。ところが乾燥によってこのバリアが弱まると、ちょっとした刺激でも「かゆい」と感じやすくなります。かゆみのためについ掻いてしまうと皮膚に細かい傷ができ、さらに刺激を受けやすくなり、悪循環につながってしまいます。

予防の基本は「保湿」です。入浴やシャワーのあと、肌が少ししっとりしているうちに保湿剤を塗ると、水分を閉じ込めて効果的です。市販のクリームやローションでもかまいませんが、かゆみが強い場合は医師が処方する保湿剤や薬を併用します。また、熱すぎるお湯や長時間の入浴は乾燥を悪化させる原因になるため、ぬるめのお湯で短めに入ることがおすすめです。

衣服は、肌ざわりのやさしい綿素材が安心です。ウールなど刺激になりやすい素材は、直接肌に触れないようにしましょう。室内では加湿器を使ったり、濡れタオルを干すなどして湿度を保つことも乾燥対策になります。

かゆみが強くて眠れない、赤みや湿疹が広がる、といった症状がある場合は、自己判断せずに皮膚科にご相談ください。日々のちょっとした工夫で、冬の乾燥によるかゆみを和らげ、快適に過ごすことができます。

足白癬（水虫）について

「水虫」という名前で知られる足白癬は、白癬菌というカビの一種が皮膚に住みついて起こる病気です。多くは足の指の間や足の裏に発生し、かゆみや皮むけ、じゅくじゅくした湿疹のような症状を引き起こします。中にはかゆみが少なく、かかとが硬くガサガサするだけのタイプもあり、気づかず放置されることも少なくありません。

白癬菌は湿った環境を好むため、長時間靴を履く生活や汗で蒸れやすい季節には特に注意が必要です。家族内で感染することもあるため、バスマットやスリッパの共用は控えましょう。

治療には抗真菌薬が必要です。市販薬もありますが、かぶれやすかったり、症状や部位によっては医師処方薬のほうが効果的なことがあります。自己判断でやめてしまうと再発しやすいため、医師の指示に従って根気よく続けることが大切です。

予防には「清潔」「乾燥」「共有しない」がポイントです。毎日足を洗ってよく乾かし、靴や靴下は通気性のよいものを選びましょう。気になる症状があるときは早めに皮膚科にご相談ください。早期の治療で快適な足元を取り戻せます。

床ずれ（褥瘡）について

床ずれ（褥瘡^{じよくそう}）は、長い時間同じ姿勢でいることで皮膚や筋肉が圧迫され、血流が悪くなって起こります。お尻やかかと、かかとの後ろなどにできやすく、最初は赤みだけでも、そのままにすると傷になってしまうことがあります。予防には、2～3時間ごとに姿勢を変えることが大切です。クッションや体位変換用の枕を使うと楽に行えます。

また、皮膚を清潔に保ち、汗や尿で湿った状態を避けることも重要です。少しの赤みでも早めに気づいてケアすることで悪化を防げます。介護する方の工夫と気づきで、床ずれは大きく減らすことができます。皮膚科では、褥瘡の外用治療薬を使用したり、適宜外科的処置を行うこともあります。また、除圧などの自宅での対策についても指導させていただきます。

皮膚科 外来診療担当

曜日	月	火	水	木	金	土
午後	○ 山崎	-	-	○ 猪股	○ 新井	-

月曜日 <午後>

山崎 文和（やまざき ふみかず）

日本皮膚科学会専門医

木曜日 <午後>

猪股 知微（いのまた ともみ）

金曜日 <午後>

新井 翔（あらい しょう）

当院 HP 皮膚科ページ→



明治いきいきサポートセンター通信

◇害獣に気を付けましょう！

ここ最近、毎日のように熊出没のニュースが流れています。明治地区で長年働いていて、熊の目撃情報は聞いたことがないのですが、以前より害獣の野生のアライグマ、ハクビシンの2種類について目撃情報が寄せられます。実は今、この2つと思われる件で、センターに相談が寄せられています。

一見、おとなしくて可愛らしく見えますが、野生のものは狂暴な面もあり人になつかないものもいます。アライグマは果物や野菜等の植物性から、小型哺乳類、鳥類等の動物性のものまで雑食性で幅広く食べます。ハクビシンも雑食性ですが、果物を好んで食べます。

アライグマやハクビシンが引き起こす問題として、上記の雑食性からの農林水産業被害。在来生物への生態系被害、天井裏や空き家といった家屋侵入による建物の破損や糞尿による汚損等（特に天井裏）の被害、人やペットへの人獣共通感染症といった問題が発生します。以前、私の担当をしていた方の家の屋根裏にハクビシンらしき害獣が居座り、どうしたらいいかという相談を受けたことがあります。

この2種類は、人の生活に大きな影響を与える害獣であるため、駆除をお勧めします。ただ、その駆除にあたっては、「鳥獣保護管理法」という法律によって自治体の許可が必要になります。もし身近にこのような害獣で悩んでいる方がいらっしゃいましたら、詳しくは市のホームページをご覧ください。



藤沢市野生鳥獣による生活被害について

※「鳥獣の保護及び管理並びに狩猟の適正化に関する法律」により、無許可での鳥獣の捕獲等（殺傷や卵の採取も含みます。）は、禁止されています。鳥獣による生活被害防止のため、アライグマなどの捕獲檻の貸出しを無料で行っています。詳しくは、環境保全課までご相談ください。（藤沢市 HP より）



第46回 明治地区ふるさとまつりに参加します！

日時：11月8日（土）、9日（日）10時～15時

場所：明治市民センター・土打公園

内容：健康チェック・健康福祉相談として参加をします

（協力：湘南中央病院）

看護師による血圧測定、体組成計による体内年齢測定

血管年齢測定、握力測定、薬剤師（8日）

管理栄養士・ケアマネ（9日）による相談も行います

毎年、多くの皆さまにおいでいただいております。

お待ちしております！



藤沢市明治いきいきサポートセンター（地域包括支援センター）

藤沢市辻堂神台 2-2-1 アイクロス湘南 2 階

電話 0466 (35) 2811 Fax 0466 (35) 2875



緩和ケア病棟 夏祭り

8月8日に緩和ケア病棟で夏祭りが行われました。

1ヶ月ほどかけて準備を進め飾りつけを行い、当日までの間もお祭りの雰囲気を楽しんでいただきました。

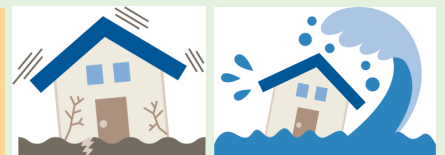
ヨーヨー釣り、綿あめ、かき氷、スタッフ手作りの金魚の金魚釣り、手作り風鈴のプレゼント、フォトスポットでは、ご家族や主治医の片町先生とのツーショットを撮られていて患者さんやご家族にもとても楽しんでいただけたようでした。

浴衣姿で病室からベッドを移動し、大汗をかきながら動き回っていたスタッフですが、「楽しかったわ〜」「浴衣がよく似合っていたわね!」と後日患者さんに声を掛けていただき、スタッフにとっても心に残る嬉しい日になりました。

ボランティアコーディネーター 永澤



いざ! いうときに備えて



7月30日の8時25分、携帯電話が一斉に鳴り響きました。カムチャッカ半島で発生したマグニチュード8.7の地震による津波警報でした。日本にも最大1.3mの津波が観測されました。福祉に関わる相談支援機関であるいきいきサポートセンターとして、今回の件で感じたことは、改めていざというときに備えるということの難しさです。

実は海岸線沿いの通所型サービス(デイサービス)では、この津波警報により、利用者の方が小学校等に避難となったところがありました。幸い、その日のうちに自宅に帰ることができましたが、もし帰れなかったら。。避難所なので、水や食料、トイレ等のインフラはある程度整備されていると思いますが、その避難した人が病気で「どうしても薬を飲まないといけない」「薬を持ってなかったらどうしたらいいのか」、といったことを考えてしまいました。

「いざ!」というときのことを考えて、日頃から服用する薬を少しもっておくこと、お薬手帳も持っていることが必要なんだと思いました。

この「いざ!」という時はいつかわかりませんが、備えておいても完璧ということはないかなが難しいですが、思った時に行動をして、少しでもその時に備えることが大切だと思います。みなさま自身や家族の方のことも考えてみましょう。



明治いきいきサポートセンター 田代 真樹

◆ 10月の外来診療担当表 ◆

専 門 外 来

	午前・午後	月	火	水	木	金	土
内分泌 (糖尿病)	午前 午後	酒井 (午前) 予約 (午後)	酒井 (午前) 予約 (午後)				酒井 (午前) 予約 (第3,4)
呼吸器 内科	午前	福崎 予約					
肛門 外科	午後	松崎					
皮膚科	午後	山崎			猪股	新井	
心療 内科	午前				三吉 予約		
神 經 内 科	午前 午後					松川 予約	
リハ ビリ科	午後	馬淵 予約					
緩和 ケア 内科	午前	福崎 予約				片町 予約	
禁煙 外来	午前		望月 予約		望月 予約		
なんでも 外来	午後	岡 予約	岡 予約				

外来診療 午前 8:30 ~ 11:30 ※再診受付 午前8:00 ~
受付時間 午後 2:30 ~ 4:30
休 診 水曜午後、土曜午後、日曜日・祝日

※医師の都合等により休診・代診となる場合がありますので、事前にお問い合わせ下さい。

一 般 外 来

2025.10.1 現在

	午前・午後	月	火	水	木	金	土
内 科	午前	小川 一般 循環器	小川 一般 循環器	新城 一般	岡 一般 神経内科	村川 一般	岡 第1・3・5 新城 第2・4
		岡 一般 神経内科	岡 一般 神経内科	岡田 一般 循環器	永渕 一般	永渕 一般	永渕 第1・3・5 岡田 第2・4
		-	岡田 一般・循環器 第2・4	秦 一般 消化器	-	秦 一般 消化器	-
	午後	奥脇(裕) 一般 消化器	-	-	小川 一般 循環器	新城 一般	-
		岡田 一般 循環器	永渕 一般	-	-	-	-
外 科	午前	呉	池田(清)	呉	-	松崎	松崎
	午後	松崎 一般・肛門	-	-	-	池田(清)	-
整 形 外 科	午前	宇都	野口	-	宇都	-	-
		池田(全) 一部予約	隅山	池田(全) 一部予約	山本	中島(大)	野口
		今井	今井	横山	今井	今立	宇都 第1・3・5 立岩 第2・4
	午後	立岩	隅山	-	池田(全) 一部予約	今立	-
		-	-	-	横山	持田	-
泌 尿 器 科	午前	多田	多田	多田	多田	多田	多田 第1・3・5 荻部 第2・4
	午後	-	多田	-	-	-	-

杉 哲夫 水彩画とおさかなイラスト展



大岡越前祭

楽しい絵を考えながら描くことが好きで、グループ展や個展を開催しています。
今回はリアルな水彩画と楽しい俯瞰図、またおさかなのイラストを展示しています。
楽しい俯瞰図やイラストを見て楽しんでいただければ幸いです。

連絡先：杉 哲夫 sugi_tetsuo_323@yahoo.co.jp

編集
後記

7月の津波警報、皆さんはどこで過ごしていましたか。もちろん私は職場で仕事をしていました。私自身は少々遠方から勤務しておりまして、自宅にいる子どもに連絡したところ警報はなっていないということでした。当院の訪問サービス提供の部門からも、訪問先で警報が鳴った職員と、鳴らなかったためタイムリーに承知していなかった職員がいたことを後から知り、院内に在籍する部署では気がつかない不具合もあり、職場内で「正確な同じ情報」を伝達するというこの大切さを痛感しました。

災害の種類によって避難所の開設場所もかわります。万が一の備えですが、避難所の確認はとても大切ですので、部署内にもハザードマップを用意し、その日の当院利用の患者さんが安心できる体制を微力ながら作りたいと感じました。「天災は忘れたころにやってくる」まさにそうだった一日でした。

(地域医療連携室 新堀 かおり)

展示期間 (2025年10月12日)

