

診療案内

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	△
午後 2:30~ 7:00	○	○	※	△	○	△	△

※ 乳幼児健診/水曜日 午後 2:30~(予約制)一般診療は午後4時からとなります。

◆ 他に、小児の心理相談「のびのびクラブ」を行っています。(完全予約制)

お知らせ

★原則として毎週火曜日午後は、診療担当医が変更になります。

8月15日(火)午後の診療は、院長です。

★8月28日(月)は、院長夏休みのため、診療担当医が変更になります。

BCG 接種日程(完全予約)

以下は受付時間: 12時20分~12時30分

7月5日(水)・7月14日(金)・7月25日(金)

8月1日(火)・8月9日(水)・8月23日(水)

発行者/医療法人社団 櫻美会 石川医院

〒174-0071 東京都板橋区常盤台1-61-3 ☎03(3960)3940

ホームページアドレス <http://www.ishikawa-iin.or.jp/>

※ 電話番号はお間違いのないようご注意ください

ishikawa-iin information

いしかわ いいん つうしん 石川医院通信

160



 石川医院 2023
7・8月

※院長から※

最近、スキンケアの講習を受けましたので、皆様にご紹介しようと思います。

【新生児・乳幼児のスキンケア】

*からだの洗い方

石鹸を選ぶ（防腐剤、着色剤、香料、食品由来成分などの入らないものがよい）→石鹸を泡立てる→泡立てた石鹸を手にとって爪をたてずに優しく洗う→38～39度くらいのお湯で石鹸を流す→こすらないように軽く皮膚を抑えるようにして体をふく→できるだけ早く（5分以内が効果的）保湿剤を塗る

*保湿剤の選び方

保湿剤には、皮膚に浸透しないもの（皮膚から水分が逃げないようにする）と皮膚に浸透する成分が入っているもの（皮膚に浸透して水分を蓄える）があります。市販のものを購入するときは、ピーナッツオイルやアーモンドオイルなど食品由来の成分を含まないものを選んでください。また、プロピレングリコール（特に2歳未満の乳児で刺激が大きい）、ラノリン、ウールワックスアルコール、メチルイソシアソリノン（接触皮膚炎を起こしやすい）を含むものも注意が必要です。

*紫外線対策

特に紫外線量の多い5月～8月には、①午前10時～午後2時ころまでは長時間の屋外の活動を控える、②屋外では帽子をかぶる、③なるべく庇やパラソルの下で遊ぶようにする、④日焼け止めを使う（年齢にあったものを使い、使用後は洗い流してください）

*おむつ皮膚炎

①適当な間隔でおむつ替えをするのが大事、②洗いすぎもよくないが、下痢などでは毎回洗うこともある。その場合には、保湿剤を1日3回くらいぬりましょう、③薬を処方されたら、薄くぬるのではなくたっぷり塗ってください。

*保湿剤の塗り方

少し多いかな？・・・と思うくらいの量を塗ります。皮膚がテカッと光るくらい、あるいはティッシュペーパーが貼りつくくらいがよいです。

*季節の問題

夏、汗をかいたまま放置すると、皮膚に刺激を与えます。水で濡らしたタオルで拭いたりシャワーで洗い流すとよいでしょう。冷房によって皮膚が乾燥することがあります。プールに入ったときは、あがってから真水で洗い流すようにしてください。冬は、皮膚の乾燥対策がポイントです。

【大きい子どもさんやおとなのスキンケア】

基本的には、新生児・乳幼児のスキンケアとそれほど変わりません。

- *特に注意することは、①ナイロンタオルやスポンジなどでゴシゴシ洗わないこと。素手（爪をたてない）で洗うことがおすすめです。②石鹸を泡立てて体を洗ってください、③入浴専用の石鹸を使いましょう。

【その他】

- *皮膚のトラブルは自己判断せず、かかりつけの内科や小児科、皮膚科を受診するようにしましょう。その際に、①皮膚の状態の写真、②症状が始まった時期や使用している薬の情報、③アレルギーの既往がある場合には、その情報・・・があると診察がスムーズになります。
- *カビ対策やダニ対策も大事です。①湿気がこもらないような工夫、②寝具カバーはできれば1週間に1回洗濯、③エアコンや洗濯機のカビとりを定期的に・・・などできる範囲でやってみてください。

※受付・事務から※

★7月1日から50歳以上対象で、帯状疱疹ワクチンの助成制度が始まります。

★予防接種・区民健診は、全て事前予約制です。

あらかじめ予約をしてください。

（予防接種はお取寄せになるワクチンもあります。）

★当日だけではなく、数日前からの発熱やのどの痛み、体調の悪い時は、まず電話で問い合わせをお願いします。

★院内では、3歳以上の方は引き続きマスクの着用をご協力お願いします。

★診療科目は、保険証・医療証の提示をお願いします。

*詳細はスタッフにお尋ねください。