



**職 場 紹 介**

～居宅介護支援室がスタートしました～

【居宅介護支援室では】

在宅で生活されている介護の必要な方が安心して暮らしていただけるよう、介護支援専門員がご利用者様のご希望を伺い、サービス利用計画を立て、その計画に基づいて福祉サービス事業者との連絡・調整を行っております。



【鈴木病院 居宅介護支援室の特徴】

☆訪問診療・訪問看護・訪問リハビリ・ショートステイなど、当院の介護保険サービスがスムーズに利用できます。

☆「医療依存度が高い」「どう介護したらよいかわからない」・・・という方に、介護支援専門員が、ご利用者様のさまざまなご相談を承り、医師をはじめとする医療スタッフなどと連携し“鈴木病院が一丸”となって支援します。



【地域の皆様へメッセージ】

お体の事！介護の事！「困っているけれど、どうすればよいのかわからない」そんな時にはお気軽にお声掛けください。皆様が住み慣れたご自宅や地域で安心して生活ができるようお手伝い致します。



【鈴木病院 居宅介護支援室】

TEL：0467-31-7651（代表） 担当：介護支援専門員 佐々木 環



**平成28年度 鎌倉市民健診のご案内**

鎌倉市民健診は、鎌倉市に住民登録されている方であれば、どなたでも少ない負担額で各種健診が受診できます。受診するには、市から送付される受診券が必要となります。詳細は、鎌倉市市民健康課 0467-61-3941へお問い合わせください。当院では、以下の健(検)診を行うことができ、定期的に通院されていない方でも受診できます。詳しくは、外来 0467-31-7603へお問い合わせください。

《受診券による健診の種類》 対象年齢：平成29年3月31日時点

種 類	対象年齢	受診方法	注意事項
鎌倉市国保特定健診	40～74歳	予約不要	当日に採血を行いますので、食後10時間以上空けてからご来院ください
後期高齢者健診	75歳以上		

《受診券送付時期・受診期間》

誕生月	受診券送付時期	受診期間(3ヵ月間)	注意事項
4・5・6・7月	28年6月6日	28年6月6日～8月末	お誕生月と受診期間をご確認ください。受診の際は、 <b>保険証</b> と <b>受診券</b> を忘れずにお持ちください
8・9・10・11月	28年8月下旬	28年9月～11月末	
12・1・2・3月	28年11月下旬	28年12月～29年2月末	



## “真夏”の健康管理



日本の夏は、気温だけではなく湿度も高いので、大量に汗をかき体力を消耗します。屋内は冷房が効き快適には感じますが、屋外との温度差や冷房の効き過ぎにより体調を崩すこともあります。「食欲がない、だるい、疲れやすい」などの夏バテを予防し、暑い夏を元気に乗り切るために、毎日の健康管理が大切です。

**【夏バテ】** 暑さで食欲不振になりがちな夏。さっぱりとした麺類が好まれますが、栄養が不足し夏バテが進行します。汗をかくとビタミンやミネラルも排出されてしまいます。ミネラル豊富なトマトや枝豆、なす、かぼちゃといった夏野菜を摂るようにしましょう。しそやみょうがなどの香味野菜には、ビタミンが多く含まれていて食欲を増進する効果もあります。また暑いからといって、冷たい清涼飲料水やビールの飲みすぎも胃腸を冷やし食欲不振の原因になります。常温に近い飲み物の水分補給と、栄養が摂れる野菜スープなども夏バテの予防になります。



**【熱中症】** 熱中症の予防は、**水分補給**と**暑さを避けること**がポイントです。外出の際は、涼しい服装で日傘や帽子などの日焼け対策をしましょう。また室内でも注意が必要です。エアコンや扇風機を上手に利用しましょう。のどが渴いたと感じたら**必ず水分補給**。のどが渴かなくても**こまめに水分補給**を忘れずに。



### 【お肌のトラブル】

・日焼け…皮膚が赤くなってヒリヒリしたり、重症になると水泡やむくみ、発熱や悪寒などの症状が現れることもあります。日焼け止めを上手に使用したり、日差しの強い時間帯の外出を控えるなど日焼けを予防しましょう。



・虫刺され…蚊やブヨ、ハチなどに刺される虫刺されは肌の露出の多いこの時期によく見られます。かゆみや腫れ、痛みなどの症状のほか、ショック症状を起こすこともあります。虫よけ剤を上手に活用し、また肌の露出は控えるようにしましょう。刺された場合は、流水で患部を洗い流し冷やしましょう。



気になる症状がみられる場合には早めに医療機関を受診して、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

### 《泌尿器科》 担当医師変更のお知らせ

泌尿器科（火曜日）の下村達也医師は、平成28年6月末日をもちまして退職となりました。

平成28年7月5日（火）からは、森 啓一郎医師が担当となります。よろしくお願ひ申し上げます。

★編集後記★ じめじめと鬱陶しい梅雨もあとわずか。今回は恒例の夏の風物詩、花火大会やお祭りのお知らせです。  
《花火大会》2016久里浜ペリー祭:7/16(土)3,500発 横浜スパークリングトワイライト2016:7/16(土)・17(日)3,000発  
鎌倉:7/20(水)2,500発 葉山海岸:7/27(水)1,100発 なぎさの祭典「夏!!大磯!!祭!!」:7/30(土)1,000発  
神奈川新聞:8/2(火)15,000発 2016年横須賀開国祭:8/6(土)5,000発 サザンビーチちがさき:8/6(土)3,000発  
三浦海岸納涼まつり:8/9(火)3,000発 藤沢納涼:8/22(月)1,200発 湘南ひらつか:8/26(金)3,000発  
《七夕まつり》第66回湘南ひらつか七夕まつり:7/8(金)~7/10(日)

今から楽しみにしています。次号にて報告いたします。

Y.N



医療法人 社団 南浜会 鈴木病院  
〒248-0033 鎌倉市腰越一丁目1番1号

TEL 0467-31-7651  
http://www.suzuki-hp.ne.jp