

太秦の健康をつくる耳よりな情報をおとどけします。

2013年冬号 No.70

# うづまさだより

UZUMASA HEALTHY NEWSPAPER

<発行>太秦病院健康会事務局  
〒616-8151 京都市右京区太秦  
帷子ノ辻30(太秦病院内)  
☎075-871-0505

太秦病院……………☎075-871-0505  
うづまさ診療所……………☎075-863-6152  
うづまさ第二診療所…☎075-863-5581



## カピパラ君も赤ちゃんもお風呂でヌクヌクほっこり

**【この季節】**

身も心もあったまる「お風呂」が待ち遠しいこの季節ですね。お風呂に入る前に、着替える場所の温度も高めておくことが肝心です。お風呂場との温度差がないように配慮して、安全に「ほっこりタイム」を楽しみましょう。

外出する事も少なくなり、「家でこたつにミカン」の事もあるかと思いきや、しかし、家で準備体操をして、さっそうと運動に出かける事も健康維持に繋がりますので、心がけたいものです。

もちろんお天気の良い日は、歩行や早歩き、散歩なども運動不足解消とストレス発散に繋がりますよ。

### うずナースちゃん 002

**定期健診**

突然ですが皆様、定期健診は受けていますか？

「今は健康だから…」  
いえいえ、体の内側は自分ではわからないものですよ？

体の異常を感じる前に！  
早期発見、早期治療が大切です。

皆様、定期健診を受けて健康的な生活を目指しましょう！

## こんなときどうすればいいの？ 教えて先生!! Q & A

**質** 乾燥肌について  
冬になると乾燥肌がひどくなりかゆいです。保湿クリームをつけても治りません。どうすればよいのでしょうか？

**答**

皮膚科・形成外科 岩井先生

皮膚表面は、“皮脂と汗が適度にまじりあって”皮膚を覆う膜となり、皮膚が水分を保持するのを助け、しっとりとした肌を作ります。しかし、冬は低温のため皮脂と汗の分泌が少ないうえ、低湿度で皮膚の水分を失いやすくなっています。また、ゆっくり入浴して、石鹸を使って肌をごしごし洗うことで、乏しい皮脂が取れてかさかさか更に強くなります。乾燥肌は、皮脂腺の未発達な子供や、水分保持力と皮脂の量が少ない中高齢者に多くみられます。対処法としては、①過度の暖房を避ける、②入浴時のボディシャンプーを固形石鹸に変え、毎日は洗すぎない、③保湿効果のある入浴剤や塗り薬を使う、などがあります。とにかくまめに保湿してください。乾燥肌が長く続き、かゆいところを頻りに掻いていると、皮脂欠乏性湿疹になります。湿疹になると、保湿クリームだけでは治りにくく、ステロイドの塗り薬などを必要とします。いつでも、お気軽にご相談ください。

**太秦病院**  
☎075-871-0505  
〒616-8151 京都市右京区太秦帷子ノ辻 30  
Fax.075-871-2963

**うづまさ診療所**  
☎075-863-6152  
〒616-8152 京都市右京区太秦堀ヶ内町 1 番地 1  
Tel.075-863-0565 (在宅部直通)  
Fax.075-863-0566

**うづまさ第二診療所**  
☎075-863-5581  
〒616-8304 京都市右京区嵯峨広沢南野町 26 番 2 の 2  
Fax.075-863-5582

▼詳しくはホームページで  
<http://www.uzumasa-hp.jp/>



JR太秦駅より歩いて5分、京福電鉄帷子ノ辻駅より歩いて3分。  
バス停、帷子ノ辻より徒歩2分。



ケヨー-D2嵯峨店(旧嵯峨ニック)東となり  
京都市バス91・93・特93・11系統  
広沢御所ノ内町バス停より徒歩1分。

- <設置ご協力店>**
- フレスコ SAGA 店
  - ほあんほあん嵯峨嵐山店
  - ひまわり
  - スーパーにっさんクオレ太秦店
  - スーパーにっさん嵯峨店
  - キネマ・キッチン
  - 京都嵯峨料理 良彌
  - フレスコ帷子ノ辻店
  - 菜館 Wong
  - ボーヌ
  - てっ平
  - ARARA (ア・ラ・ラ)
  - たるみやま薬局
  - あたご薬局
  - 嵯峨広沢児童館
  - ダルマサラ
  - 貸会議室・貸ギャラリー
  - 多目的ホール・喫茶 古心庵 (※順不同)

ご来場ありがとうございました!

# 健康フェスタ



10月6日(日)、うづまさ第二診療所で健康フェスタを開催いたしました。お天気にも恵まれ、多くの方々にご来場いただきました。ご来場のお客様には旬の果物・野菜の販売やお米の販売ブースで楽しそうにお買い物をしていただきました。また、骨年齢や体脂肪率、筋肉量の測定で、ご自分の体の状態を測定させていただきました。

午前は、当院の皮膚科・形成外科医師 岩井麻希先生による「やけどのはなし」や、ケアマネジャーによる「介護サービスを知ろう」の講演をお聞きいただきました。また、親子でご来場いただけるように、子どもの遊び場「カモミールルーム」体験を行いました。真剣な表情で真面目に講演に耳を傾けていただき、熱心に質問をされ



## 野菜ジュースは野菜の代わりになる?



寒い日が続く風邪の予防や健康のために野菜を食べなくてはいけないのは解っていても、なかなか食事に取り入れることができない。そんな時、野菜ジュースを選択される方もいらっしゃると思います。

しかし、全ての野菜ジュースに言えるのは「野菜ジュースは野菜の効果が少ししか得られない」ということです。野菜を食べることで摂取できるものが食物繊維です。食物繊維の豊富な野菜を食事と一緒に摂ることで、急激な血糖の上昇を防ぎ満腹感も得やすくお腹の調子も整えてくれます。

他にもミネラルやビタミンの摂取が期待でき、野菜をしつかりと噛んで食べることで、唾液の分泌が促進され消化を良くしてくれます。

一方、野菜ジュースでは製造過程で大半の食物繊維は捨てられてしまいます。また、安全のために高温で殺菌される為、加熱によって野菜ジュースのビタミンが壊されてしまいます。(※ビタミンに関しては、製品によって後からビタミンを添加しているものもあります)

その結果、野菜ジュースは野菜の代わりにはなりません。野菜の糖分や降圧効果のあるカリウムなどを摂取することができません。野菜の「補助」としては、うづまに取り入れて頂ければと存じます。



毎週木曜日10:30~11:30 **無料**  
かもっこクラブ  
『カモミールROOM』へ  
あつまれ~!!

対象：プレママ~未就園児親子  
場所：うづまさ第二診療所2F 小児科キッズサロン  
参加費：無料(予約不要)  
問合せ：NPO法人みのりのもり劇場  
☎075-882-3309(古澤まで)



リトミックや英語遊び、ベビーマッサージなど、お子さまが楽しめる企画はもちろん、他にも、ハンドマッサージ、メイクレッスン、子育て勉強会など大人も学び、楽しめる企画もたくさんあります♪

### お友達を作りにお気軽にお越しください♪

台風は通過してしまっただけ、当日は天気もよく雨の心配はありませんでした。参加者は健康会会員さんと職員合わせて34名で、行き先は名古屋方面でした。昼食は名古屋名物のきしめんを使った幕の内弁当で午後からは「八丁味噌工場の見学」と「リニア・鉄道館の観光」をしました。少し渋滞の影響もあって見学や観光の時間が短くなってしまいましたが、全体としてはのんびりとした一日を過ごすことができました。

の方もいらっやいました。午後の医師による健康相談では、たくさんのお相談者に来ていただきました。ここでは地域の皆さまの健康意識の高さを知ることができました。

これから、地域の皆さまの健康を見守り、信頼される総合診療所として、よりよい診療を目指していきたいと思えます。

## 行ってきました! 太秦病院健康会 秋のバスツアー

毎年恒例になっている、太秦病院健康会の秋の帰りバスツアーが今年も10月27日に行われました。天気予報ではバスツアーの当日に台風が接近するのではなかったかと心配されましたが、予定より早くに



## 体験しました! 太秦中学校 チャレンジ体験

中学2年生6名がチャレンジ! 11月5日から8日までの4日間、外来診療の介助や見学、そして病棟での入院患者様の看護を体験してもらいました。初めは恥ずかしさや戸惑いもある様子でしたが、すぐにスタッフや患者様ともうまく接することができました。また、患者様からも励まして頂くこともあり、心強く感じられたのではないのでしょうか。スタッフや患者様の話に

聞き取り、とても真面目に、そして熱心に体験学習に取り組んでもらえました。4日間の終わりに「チャレンジ体験は楽しかった」「あと1日来てほしい」と言ってもらえたのを、とてもうれしく思いました。今回体験したことを大切にしていきたい、将来の医療チームに仲間として加わってもらえれば...と思っています。(総看護師長)

## 「健康ホール」の利用について

うづまさ健康ホールでは、地域の皆様へホールの貸出を行っております。(休日、木曜・土曜の午後を除く)84平方メートルの美しく、快適なスペース、さらに南側壁面は鏡張りになっており、ダンス、ヨガ等をはじめ様々な活動に最適な環境をご提供させていただきます。

ております。現在、ホール利用者様による各種教室・サークル活動としまして、ヨガ/フラダンス/社交ダンス/運動教室/太極拳/こどもリズム教室などが開催されております。また、地域の行事や研修、講演会等にもご利用頂けます。※ご利用のお申込み・お問い合わせは、平日 9:00 - 17:00 太秦病院/総務部まで



この経験を活かしてこれから頑張るね!

