

休日当番医

診療時間 午前9時～午後5時 事前に電話相談をして受診

12月	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
31日(土)	シャローム病院	内科	大字松山1496	☎25-2979

※休日当番医のほかにも、比企地域には日曜日に診察をしている医療機関があります。日曜日に診察している医療機関は、市HPでご確認ください。

休日・夜間診療

事前に電話相談をして受診

名称	日時(診療時間)	施設	電話番号
休日夜間急患診療所	月～土曜日午後5時～11時、 日曜日、祝日午前9時～午後11時	東松山医師会病院	☎22-2822
休日歯科センター	日曜日、祝日午前9時から (受付は午前8時30分～11時30分)	保健センター	☎24-3920
比企地区こども夜間救急センター (対象は原則として満15歳以下)	月～金曜日(祝日、年末年始は除く)午後8時から (受付は午後7時30分～10時)	東松山医師会病院	☎22-2822

埼玉県救急電話相談

(小児・大人共通)

健康推進課

☎#7119(又は048-824-4199) 毎日24時間対応

☎24-3921 ☎22-7435



市HP

市民病院・ワンポイントクリニック

肌の乾燥とスキンケア

皮膚科医師 **竹内瑞希**



肌がカサカサする、お風呂あがりに肌のつっぱりや軽いかゆみを感じるなど、経験したことがある方も多いのではないのでしょうか。乾燥を放っておくと白い粉をふくようになり、皮膚のバリア機能が低下して外界からの物質や微生物などの刺激を受けやすくなったり、かゆみを感じやすくなります。かゆみで皮膚をかくと、さらに皮膚のバリア機能が低下します。

皮膚が乾燥する要因はいくつかあり、最も多いのは高齢者や乳幼児・小児に起こる生理的要因です。子どもと高齢者は皮脂分泌量が少なく、また加齢に伴う潤いを保つために必要な物質が減少し、皮膚が乾燥しやすい状態です。外気の乾燥や冷暖房による空気の乾燥、過度の入浴や擦り洗いといった不適切なスキンケアなど生活習慣によっても、皮膚の乾燥を引き起こすことがあります。また、アトピー性皮膚炎などの皮膚の病気、糖尿病や腎臓など内臓の病気、抗がん剤・放射線治療などに伴い生じることもあります。

適切なスキンケアの一つは保湿剤の使用です。ポイントは、①1年を通して毎日続けることが大切なため、季節や塗る場所などによって、自分が継続して使いやすいものを選ぶ。②ティッシュが皮膚に付く、または皮膚がテカる程度の量を目安に塗る。③手を清潔にして、手のひらで優しく丁寧に、すりこまないように塗る。の3点が挙げられます。1日2回(朝と夜)塗り、特にお風呂あがりは皮膚から水分が蒸散するため効果的です。

また、入浴時のからだの洗い方も重要です。ナイロンタオルやブラシなどでゴシゴシ洗うことは皮膚の乾燥を助長します。石けん・洗剤をよく泡立てて、手や綿などの刺激になりにくいタオルなどで優しく洗うことが大切です。室内では適宜加湿器を使い、刺激の少ない衣服を選択することも大切です。長時間日光を浴びることも乾燥を助長するため、紫外線対策も重要です。

原因を知り、早めの対策を行うことで、皮膚の健康を守りましょう。

市民健康増進センター教室

シェイプアップ教室

☐月曜コース

☑令和5年1月16日(月)～3月27日(月)(全10回)
※3月13日(月)は休み

☐水曜コース

☑令和5年1月11日(水)～3月15日(水)(全10回)

☐金曜コース

☑令和5年1月13日(金)～3月17日(金)(全10回)

■シェイプアップ教室共通事項

時間 午後3時～4時

対市内在住の15歳以上の人(中学生を除く)

定各20人(申込多数の場合抽選)

費無料(入館料別)

場・申・問12月15日(木)までに直接又は電話で市民健康増進センターへ。

☎31-2660 ☎31-2661

自由参加教室

☐足腰元気体操

☑毎週月曜日 午後1時～2時

☐いきいき体操

☑毎週火曜日 午前10時～11時

☐らくらくエアロ

☑毎週火曜日 午後1時～2時

☐初級エアロ

☑毎週火曜日 午後7時～8時

毎週土曜日 午後7時～8時

☐ストレッチ広場

☑毎週水曜日 午前10時～11時

☐はじめてエアロ

☑毎週木曜日 午前11時30分～午後0時30分

毎週土曜日 午前10時～11時

☐やさしいエアロ

☑毎週木曜日 午後3時～4時、毎週金曜日 午後1時～2時、毎週土曜日 午後3時30分～4時30分

☐かるやか体操

☑毎週金曜日 午前10時～11時

☐リセットストレッチ

☑毎週金曜日 午後7時～8時

■自由参加教室共通事項

対市内在住の15歳以上の人(中学生を除く)

定各20人(先着順)

費無料(入館料別)

場・申・問市民健康増進センター

※祝日は休講です。

※参加者は受付にて参加の旨をお伝えください、整理券をお渡しします。

・受付開始時間は「市内の人は教室開始1時間前」から、「市外の方は50分前」からになります。

・受付終了時間は、教室開始15分後までとなりますので、ご注意ください。

☎31-2660 ☎31-2661

有料教室

☐月曜ヨガ

☑令和5年1月9日(祝)～3月27日(月) 毎週月曜日
午前10時～11時

※3月13日(月)はお休み

☐たのしいフラ

☑令和5年1月10日(火)～3月28日(火) 毎週火曜日
午前11時30分～午後0時30分

☐ZUMBA

☑令和5年1月10日(火)～3月28日(火) 毎週火曜日
午後3時～4時

☐水曜ヨガ

☑令和5年1月11日(水)～3月29日(水) 毎週水曜日
午後1時～2時

☐やさしいフラ

☑令和5年1月5日(木)～3月23日(木) 毎週木曜日
午後1時～2時

※2月23日(祝)はお休み

☐土曜ヨガ

☑令和5年1月7日(土)～3月25日(土) 毎週土曜日
午後1時～2時

※3月11日(土)はお休み

■有料教室共通事項

対市内在住の15歳以上の人(中学生を除く)

定各20人(先着順)

費1回500円(入館料別)

場・申・問市民健康増進センター

※各教室とも都合の良い日に参加できます。

・参加費は発売機精算となります。

・受付開始時間は教室開始1時間前からとなります。

・受付終了時間は教室開始15分後までとなりますので、ご注意ください。

☎31-2660 ☎31-2661

