

# 診療所からのお知らせ

2023年1月号  
せいきょうあつぎ診療所  
電話：046-223-3325



ミニコラム

## 旭所長の 最近DU?

●「乾燥」で肌がピリピリしたり、粉を吹いたようにカサカサになっていませんか。乾燥肌といえば女性に多い印象がありますが、男性も乾燥している人はいます。たとえば入浴時、タオルでゴシゴシこすって体を洗う人は要注意。ゴシゴシ洗いは必要な皮脂まで落としてしまい、乾燥が進みます。特に背中や足の状態を見てみてください。乾燥するとかゆみが出たり、かくことで傷になってさらにかゆくなって悪循環ですね。そんなときはステロイド入りの軟膏を処方することがあります(ステロイドの入っていない薬もあります)。ステロイド入りの方が短期間でかゆみがおさまるので、かゆみがなくなったあとで保湿のためのクリームやローションを使うことをすすめています。かゆみの原因が乾燥とは限りませんので、かきむしる前にご相談ください。

●年末年始はお酒を飲む機会が増えるものですね。飲酒した状態でお薬を飲むと効きすぎてしまうこともあります。逆に効果が弱まってしまうこともあります。たとえば、睡眠導入剤はお酒が残っているとフラフラして転倒したり、眠りが浅くなってしまうことがあるんです。

「お酒を飲むと眠れる」という人もいますが、眠りが浅かったり、早くに目がさめてしまったりして“眠りの質”はよくありません。寝る3時間前にはお酒をやめる方がいいですね。



### ◆特定外来のお知らせ

※循環器外来、整形外科外来は予約制です

・循環器外来 牛山医師

1月11日(水)

2月8日(水)

・整形外科外来 堀内医師

1月6日(金)、20日(金)

2月3日(金)、17日(金)

### ◆医師の休診および代診について

以下の日程は、旭医師の外来は休診です。  
西田医師の代診になります。

1月10日(火) 午前のみ 西田医師

17日(火) 午前のみ 西田医師

31日(火) 午前のみ 西田医師



◆診療案内 午前9:00~12:00 午後14:00~17:00 夜間17:30~19:00

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~ 12:00	旭	旭	旭	西田 篠田 (胃腸科)	旭	旭 (第1・3・5)
午後 14:00~ 17:00	旭	休診 旭(往診)	休診 第2週のみ 牛山医師 旭(往診)	西田	旭 堀内(整形) (第1・3)	
夜間 17:30~ 19:00	旭		旭		(金曜午後は 15:00~ 17:00)	

### お知らせ

出産のため、2月10日から産休に入ります。

出産後の復帰に関しては、育児や家庭の事情もあり今は未定ですが、可能な限り仕事を続けていきたいと思っております。大変お世話になりました。

西田亜沙美



ご注意ください

かえで薬局は、11月より当面のあいだ「月曜日の夜間」「火曜日の午後」はお休みします。