



# 横浜はじめ病院 はじめ通信

2018年5月発行

吹く風が心地良く、外に出掛けるのも気持ちの良い季節となりました。街のあちらこちらでは、鯉のぼりが青空に気持ちよさそうにそよいでいる姿もみられます。花粉症の方もようやく辛い毎日から解放されたのではないのでしょうか。

暖かく過ごしやすい気候ではありますが、少しずつ日頃の疲れが出てくる時期でもあります。何か少しでも不調を感じたら、当院へお気軽にご相談ください。

## 医師からのお話

風にそよぐ木々の緑もまぶしい、気持ちのいい季節はどこかへ出かけたくなるものですね。皆さんはどのように過ごされていますか？今回は私の趣味を紹介したいと思います。

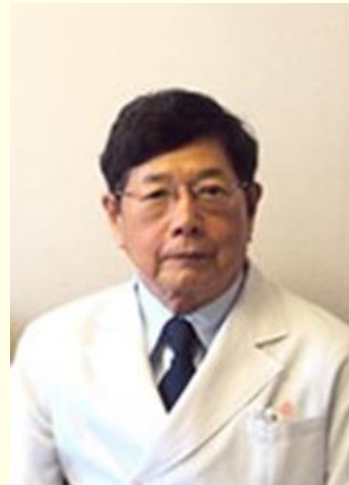
私の趣味は、水泳と旅行。

水泳は毎日、仕事が終わったあと欠かさず楽しんでます。250～500m泳いで、その後スチームサウナに入りますが、これをすると肩こりがすっきりするのです。

旅行は1泊程度で信州や東北へ行き、山に登ったり日帰りで関東近辺（都内や鎌倉）に出掛けリフレッシュをしています。

これからも健康に気を付けながら、日々の診療を行っていききたいと思います。

整形外科  
鈴木 峻 医師  
(横浜はじめ病院 院長)



内科・神経内科  
北村 純一 医師



次回の市民講座は、5月12日（土）の午後2時から「生活習慣病について」を開催します。

横浜はじめ病院では

- 1) 生活習慣病の予防医学
- 2) パーキンソン病などの高齢者に多いシルバー医療
- 3) 認知症相談と在宅介護支援

など新しい医療のかたちを模索しています。

ご家族がお困りのときは、在宅介護支援を目的とした入院の受付もしていますので、お気軽にご相談ください。

## 健康コラム

### 紫外線はお肌の大敵

～紫外線に気を付ければいいのは夏だけではない?!～

過ごしやすい気持ちのいい季節を迎え、外へ出る機会も少しずつ増えてきたのではないのでしょうか。外に出て何かをするにはとても最適な季節ですね。

暖かい日差しに誘われて外出をする機会も増えてくると思いますが、そこで注意したいのが紫外線です。

紫外線に気を付ければいいのは夏だけじゃないの?と思う方もいるかもしれませんが、実は紫外線量は春先から次第に増えだし、4～5月の紫外線量は真夏とほとんど変わらないと言われています。

紫外線は波長が長く、目には見えませんが、いろいろな化学作用を引き起こします。特に、肌にとっては、皮膚の老化やシミ、ソバカスの原因になると言われています。

また、最近では皮膚ガンの要因となることが研究でわかっています。

特に春先は、冬の間に防衛機能が低下している分、ダメージを受けやすいため、十分な注意が必要です。お出かけの際は、帽子をかぶったり、薄手のシャツを羽織ったりするなど少し気を付けてみてはいかがでしょうか。

またお出かけのときには適度な水分補給も忘れずにしてくださいね。

紫外線対策と水分補給に気を付けながらこれからの新緑が気持ちのいい季節を楽しみましょう。



### 第9回市民講座

内容：「生活習慣病」

日時：5月12日(土) 14:00～15:00(予定)

場所：横浜はじめ病院 1階待合室ロビー

※予約不要です。お気軽にお越しください。



特定医療法人財団 慈啓会

### 横浜はじめ病院

お身体のことでも何か気になること、困っていることなどがございましたら、お気軽に当院までご相談ください。

当院では、皆様が住み慣れた地域で安心して生活をできるよう、皆様の生活を支える医療を目指しております。

#### —診療科目—

内科・神経内科、整形外科、小児科、リハビリテーション科

〒221-0002 横浜市神奈川区大口通 130 番地

TEL : 045-402-3333 FAX : 045-402-3337

ホームページ

<http://www.jikei-o.or.jp>

#### —外来診療時間

午前 09:00～11:30

午後 13:30～15:30 —

診療科		月	火	水	木	金	土	日
内科	午前	○	○	○	休診日	○	○	休診日
	午後	○	○	○		○	×	
整形外科	午前	○	○	○		○	○	
	午後	○	○	○		○	×	
小児科	午前	○	○	○		○	○ (1.3.5)	
	午後	×	×	×		×	×	

※休診日：木、日、土曜PM、小児科は第2・4土曜休診