

紫外線に要注意！

4月下旬現在、まだ肌寒い日もあるので油断しがちですが、紫外線の量は5月から急激に増え始めます。本格的にUVケアをして日焼けによる肌トラブルを予防しましょう。

紫外線には体内のビタミンDをつくる働きがあるため、日光浴が体によいとも言われています。しかし、最近では1日15分間日光にあたれば、必要なビタミンDは生成できるとされています。

紫外線は、皮膚にダメージを与え、長年浴び続けると日光角化症という癌の初期段階になります。また、免疫力を落とし、ヘルペスやとびひなどの感染症も起こしやすくなります。

日焼けすると色が黒くなるのは、メラニンを増やすことにより、皮膚細胞が受ける紫外線からの影響を防いでいるためです。そのため、日に当たると黒くなる人より、なりにくい人の肌のかたがダメージを多くうけることになります。

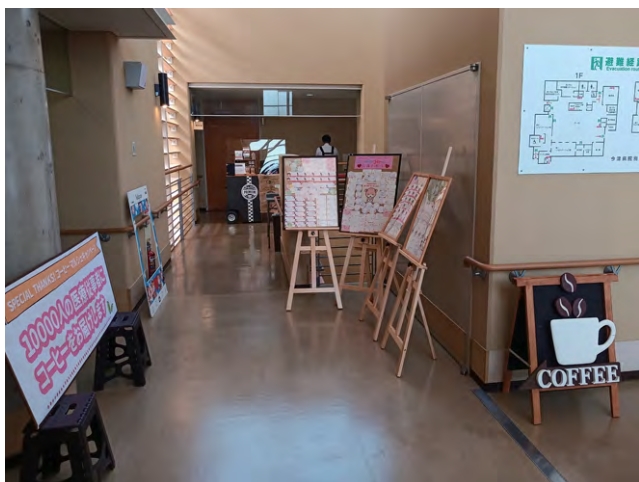
日焼け防止のためには、まず、肌を露出しない服装が大切です。服だけでなくサングラスや帽子も活用しましょう。また、市販の日焼け止めも有効です。日焼け止めの選ぶときはSPFの値を参考にしましょう。SPFの値は大きいほど日焼けするまでにかかる時間が長くなりますが、汗などで日焼け止めが取れてしまうので、こまめに塗り直すことをおすすめします。

海水浴などで強い日焼けを起こした場合はステロイド剤が最も効果のある薬となります。ステロ

イドを塗って日に当たると黒くなると誤解されているケースがありますが、皮膚の炎症が治っていく過程として、一時的に色素沈着が起こるのが勘違いされていると思われます。ひどい日焼けになってしまったときは皮膚科に受診してください。

株式会社セレマ様より コーヒーの提供頂きました

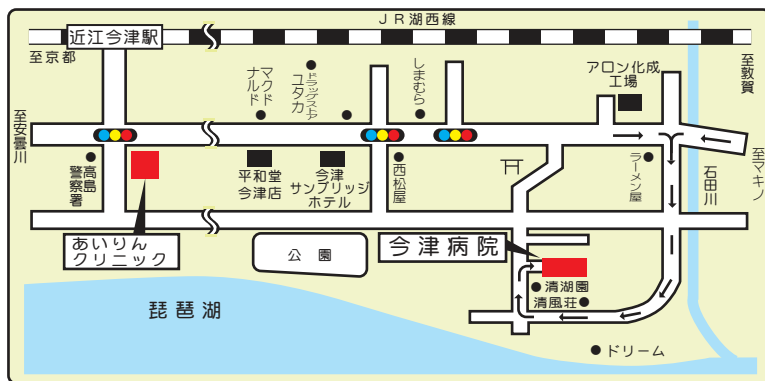
令和3年4月2日、今津病院別館2階において、株式会社セレマ様より医療従事者応援のためのカフェを開いていただきました。



新型コロナウイルスの対応で、張りつめた空気の中、ホッと一息のつける一時をありがとうございました。

この場をお借りし、職員一同御礼申し上げます。

アクセスマップ



一般財団法人 近江愛隣園 今津病院

〒520-1605

滋賀県高島市今津町南新保87番地1

TEL:0740-22-2238・FAX:0740-22-5125

HP: <http://www.oumiairinen.org>

● 外来診療部門

	月	火	水	木	金	土 午前のみ
内科	安藤三男 (消化器内科)	大野慶人 初診受付11:00まで	佐々木靖之 (循環器内科)	平井直子 (午前のみ) 初診受付11:00まで	第1・2・4・5 藤野文孝 (腎臓内科) 第3 平井直子	交替 (急患のみ)
整形外科※2 リハビリテーション科	岸本郁男 午前は完全予約制	岸本郁男 午前は完全予約制	藤田晃史	岸本郁男 午前は完全予約制		
専門外来	皮膚科~14:30 第1・2・4・5 高橋聡文 第3 藤本徳毅 泌尿器科 午前のみ 完全予約制 岩城秀出洙		神経内科 隔週 鵜沼恒夫 5月12・26	循環器内科 第2・4 午前のみ 完全予約制 佐々木靖之 皮膚科~14:30 山口明彦	泌尿器科 10:00より診察 午後は完全予約制 岩城秀出洙 呼吸器内科※1 禁煙外来 ※1 9:30~15:30 島田一恵	

※ 電話で予約もお受けしています。※前日まで (☎ 0740-22-2238)

※1 呼吸器内科・禁煙外来 10:00~12:00

※2 整形外科 20(木)午後休診

● 人工透析のご案内

1部(月~土)	8:30~
2部(月~土)	14:30~
3部(月・水・金)	17:00~

■ ベッド数 30台

※ 送迎についてはご相談下さい。

※ 臨時透析受付いたします。

透析センター直通電話番号 0740-22-2341

● 受付時間・診察時間

	受付時間	診療時間
午前	8:30~12:00	9:20~
午後	13:30~15:30	13:30~

■ 休診日：日曜日・祝祭日 土曜日の午後は休診

訪問診療・訪問看護も行っております。

お気軽にご相談ください。

緊急時はお問い合わせください。24時間体制です。

● 無料保健・福祉相談
(予約制)のご案内

今月の相談日 20日(木)

相談時間 10:00~11:00

テーマ

『地域の福祉サービスに関する情報』

22-5126 (地域連携室直通)

● あいりん つむぎ地域包括
支援センターのご案内

高れい者あんしん・なんでも相談窓口

◆電話 0740-22-2282

◆実施日 月~金 (年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 8:30~17:15

● 訪問リハビリテーションのご案内

◆実施日 月~金 (年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 9:00~17:00

◆完全予約制 詳しくはお問い合わせください。

● 通所リハビリテーションのご案内

◆実施日 火・水・木 (年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 8:30~12:30

◆詳しくはリハビリテーション室へ

お問い合わせください。

当院は敷地内
全面禁煙です

