



夕暮れのかゆみには、ご用心

—虫刺され・とびひ・肌のトラブルを防ぐために—



日向市の夏。朝から蝉の聲がにぎやかに響き、午後には蒸し暑さがじっとりと肌にまとわりつきます。夕方になると、山からの風が田んぼを抜けて涼しさを運んできます。多くの方がこの時間を選んで、畑の草取りやお盆前のお墓掃除に精を出されていることでしょう。

けれども、この“ちょっと涼しい時間帯”には注意が必要です。蚊やブヨ、アブなど、刺す虫が活発に動くのもこの時間。「チクリ」と感じたときには、すでに虫に刺されていることが多く、気づかぬうちに皮膚が腫れたり、かゆみが強くなったりします。



そして、そこからさらに気をつけたいのが「とびひ」。これは、かゆくて掻いてしまった皮膚の傷口から細菌が入り込み、じゅくじゅくした水ぶくれが広がっていく感染症です。とびひは特に子どもに多いと思われがちですが、実際は皮膚のバリア機能が弱っている高齢者や、糖尿病などの持病をお持ちの方にもよく見られます。

さらにこの季節は、「あせも」や「湿疹」などの皮膚トラブルも起きやすくなります。首回り、ひじや膝の裏、下着のゴムが当たる部分など、汗がたまりやすい場所では、皮膚がかぶれて赤くなったり、かゆみが出たりします。とくに高齢の方は皮膚が薄く乾燥しやすいため、ちょっとした刺激でもトラブルに発展しやすいのです。

「たいしたことない」と放っておいたかゆみが、数日後に大きな「ただれ」や痛みにつながることもあります。かゆみや赤みがあれば、我慢せずにはまずは皮膚を清潔に保ち、必要なら医療機関を受診しましょう。



◎ 夏に実践したい“肌守りの三か条”

1. 朝夕の作業や墓参りには、虫除けスプレーと長袖シャツをおともに
2. 汗をかいたら、着替えやシャワーでこまめに肌をリセット
3. かゆくても掻かずに冷やす。異常が続けば早めに受診を



昔は、縁側に置いた蚊取り線香の煙が、夏の夕暮れの風物詩でした。あの頃と比べると、今の虫は強く、気温も高く、私たちの肌にとっては過酷な環境になっています。

肌は、からだを守る最前線にある“小さな盾”。

しかし、暑さや湿気、虫の攻撃で、この盾はいつの間にか傷ついています。だからこそ、日々の暮らしのなかで少しだけ意識を向けて、やさしくいたわってあげましょう。それだけで、この夏をより快適に、健やかに過ごすことができるはずです。

所長 山田 強一



*マダニに注意!! マダニに刺されると命に関わる感染症を引き起こすことがあります。自己判断や処置をせずに受診するようにしましょう。

◎出前講座

6月24日に若宮集会所で、出前講座を行いました。11名の参加がありました。訪問診療、訪問看護の利用経験がある方もおられ、体験談を語っていただきました。



◎熱中症について

初期症状

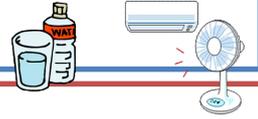
- ・めまい・立ちくらみ
- ・生あくび・大量の発汗
- ・筋肉痛・こむら返り

症状がすすむと

- ・頭痛・吐き気
- ・体のだるさ
- ・意識がぼんやりする



症状が出たら、まず、涼しい場所に移動し、水分補給・体を冷やす。応急処置をしても症状が改善しないときは早めに受診しましょう。



带状疱疹ワクチン接種のご案内

带状疱疹ワクチンの予防接種が、令和7年4月以降、高齢者向けの**定期予防接種**となりました。

対象者 ・令和7年4月下旬以降に市から予診票が届いている人

(令和7年度に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方・100歳以上)

・60~64歳の人で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害がある人(該当する疾患で、身体障害者手帳1級に相当する人)で接種を希望する人は健康増進課へ申請が必要です。

接種料金 ・2回で12,400円 (当院は不活化ワクチンのみになります)

任意接種について

定期接種の対象者に該当しない人でも、「任意接種」として接種を受けることはできます。その場合は費用は全額自己負担となります。当院の接種料金 ・2回で42,218円 (当院は不活化ワクチンのみになります)

医療機関ごとに料金が異なりますので、各医療機関にお尋ねください。

いずれの場合も接種を希望される方は、**予約をお願いします。**



< 日向市立東郷診療所 診療案内 >

■診療時間 [午前] 8時30分~12時00分 [午後] 1時30分~5時00分
 ■受付時間 午前7時から午後4時半まで

- ※初めて受診される方は、午前は11時まで、午後は4時までに受付をお願いします。
- ※発熱や風邪症状のある方は、午前8時15分からの電話予約になります。
- ※健(検)診、予防接種等の希望がある方は事前に電話連絡をお願いします。

令和7年7月28日現在

月	火	水	木	金
7/28 通常診療	7/29 通常診療	7/30 通常診療	7/31 通常診療	8/1 通常診療
4 通常診療	5 通常診療	6 整形休診(終日)	7 通常診療	8 内科休診(終日)
11(祝日) 休診	12 通常診療	13 通常診療	14 通常診療	15 通常診療
18 通常診療	19 整形休診(終日)	20 通常診療	21 通常診療	22 通常診療
25 通常診療	26 通常診療	27 通常診療	28 通常診療	29 通常診療