

保健福祉センターだより

2025.12.18 No.111



しもやけ

あべ としかず

金ヶ崎診療所 所長 阿部 俊和

酷暑と言われた暑い夏が終わり、あっという間に寒い冬がやってきました。町民の皆様におかれましては如何お過ごしでしょうか。

冬はしもやけの季節ですが、医学用語では凍瘡と言います。寒暖差の激しい初冬や春先に多いと言われています。体は寒いと熱を逃がさないように血管を縮め、逆に暑いと熱を逃がすように血管を拡げます。温度差が大きいと血管は収縮、拡張を繰り返し、血液が正常には流れづらくなり皮膚に炎症を起こします。この結果手足の指や耳たぶが赤くなったり、時には水ぶくれになります。

症状はかゆみ、痛み、腫れなどで、症状が強い場合にはステロイド軟膏や抗ヒスタミン剤で治療します。また、ビタミンEが有効で、ビタミンE入り軟膏でのマッサージや飲み薬も有効とされています。

しもやけを予防するためには、冷たい外気や水に長時間さらされない、靴や手袋は通気性が良く濡れにくいものを選ぶ、入浴や運動で血行をよくする、ビタミンEの多い食品（ナッツ類、魚卵、緑黄色野菜など）を摂取する事が大事です。

しもやけを予防し年末年始を楽しく、気持ちよく過ごしましょう。

しもやけが生じた際には気軽にかかりつけ医に相談しましょう。

国保金ヶ崎診療所 年末年始の診療について

- 12月27日は土曜診療（午前）を行います。
- 12月29日（月）は医科の診療を行います。
（ただし、検査・X線が必要な場合は、
1月5日以降の対応となります。）
- 1月5日（月）から通常診療となります。



	医 科	歯 科
12月27日(土)	土曜診療 (午前診療)	休 診
12月28日(日)	休 診	休 診
12月29日(月)	診 療 (午前・午後 診療)	休 診
12月30日(火)～ 1月4日(日)	休 診	休 診

講演会等のお知らせ

こころの健幸づくり講演会

こころとからだの健康についての講演と鈴木所長によるエレクトーン演奏です。

- ◆日時 令和8年1月30日(金) 午後2時～4時 ※受付：午後1時40分～
- ◆講師 国保前沢診療所 所長 鈴木 順 先生
- ◆演題 「心に響くメロディと処方箋
～医師の楽しく・ためになるお話しとエレクトーン演奏～」
- ◆場所 中央生涯教育センター 大ホール
- ◆定員 120名 先着順
- ◆申込 電話または二次元コードよりお申し込みください。
申込期限：1月27日(火)まで
- ◆対象 町民、町内で就労している方
- ◆その他 参加無料、健幸ポイント参加者には100P付与します。
- ◆問い合わせ先 金ヶ崎町保健福祉センター 元気100歳健康支援係 TEL 44-4560



金ヶ崎町医療セミナー

岩手県立江刺病院の川村院長先生による医療セミナーを開催します。

- ◆日時 令和8年2月26日(木) 午後6時～7時 ※開場：午後5時30分
- ◆講師 岩手県立江刺病院 院長 川村秀司先生
- ◆演題 「人生100年時代をどう生き抜くか～生(逝)き方を考える」
- ◆場所 国保金ヶ崎診療所 談話交流室
- ◆申込 予約不要です。直接会場にお越しください。(全40席の会場です。)
- ◆問い合わせ先 金ヶ崎町保健福祉センター 医療係 TEL 44-4560

金ヶ崎診療所地域医療講座

金ヶ崎診療所職員による地域医療講座の第1回目を令和7年11月19日に開催しました。第2回目は令和8年3月に開催予定です。詳細は令和8年2月発行の保健福祉センターだよりNo.112をご確認ください。



発行 金ヶ崎町保健福祉センター

〒029-4503 岩手県胆沢郡金ヶ崎町西根鑪水 98 番地 TEL0197-44-4560 fax0197-44-4337