

## 塩谷郡市医師会リレーコラム シリーズ「子どものカルテ」

●ご意見やご質問、取り上げてほしい病気などありましたら  
塩谷郡市医師会までお問い合わせください。  
問い合わせ／〒329-1312 さくら市桜野1319-3  
さくら市氏家保健センター内 塩谷郡市医師会

### 第14回「アトピー性皮膚炎、どうしよう」

アトピー性皮膚炎とは、痒みを伴う湿疹病変が長い間悪くなったり、よくなったりを繰り返している状態を言います。皮膚が乾燥しバリア機能が低下すると、外からの刺激に対して防護機能が弱くなり、炎症や痒みが生じやすくなります。皮膚を守る対策のはじめとして、日常生活で注意することからお話ししましょう。

過度に乾燥した環境にならないよう、暖房の時期には加湿器などによる部屋の加湿が大切です。入浴時は、刺激の少ない石鹸を泡立てて手でやさしく洗い、すすぎ残しのないようにしましょう。

汗をかく時期には、「汗をかくこと」は症状を悪化させることはありませんが、「かいた後の汗」は痒みを起こすことがありますので、シャワーなどで洗い流しましょう。

乳幼児においては、唾液も口の周りの皮膚をひどくすることがあるので注意しましょう。飲食前に口の周りにワセリンなどを外用し、食後、汚れごと優しくふき取るのも有効です。毛糸やごわごわした素材の衣服の刺激や毛髪先端の刺激でも、痒みが出ることがありますので、

かるべ皮膚科小児科医院 副院長 軽部幸子(矢板市)

注意してください。かくことで皮膚に傷がつくと、感染症も合併しやすくなります。爪を短くし、寝る時に手袋をすることが有効な場合もあります。

次に治療ですが、皮膚の乾燥の軽減、バリア機能の改善のために、保湿剤をしっかり外用する事が大切です。いろいろな保湿剤がありますが、肌に合うものを起床後や入浴後に全身に外用します。

炎症がある部分には、ステロイド外用薬やタクロリムス外用薬（2歳以上）などの抗炎症薬を併用します。皮膚炎が改善しても、保湿剤の外用を続けることはよい状態を保てる効果があります。抗ヒスタミン薬は、痒みを軽減させるために内服しますが、個人によって効果に差がみられます。

食物アレルギーや環境アレルギーが悪化因子であるかどうかの判断は、簡単ではありません。また、湿疹の悪化と関係する場合でも、アレルギーの除去のみで完全に治るわけでもありません。スキンケアと外用薬による治療が大切なのです。

## 矢板市歯科医師会 「歯のはなし」その55

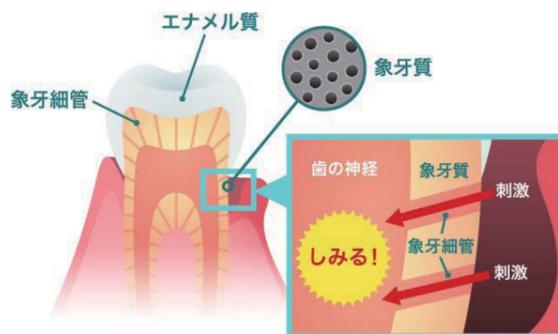
問い合わせ／健康増進課 ☎(43) 1118

“歯がしみる”と感じることがあります。そんな時は、まず最初に虫歯になったのかなと思うでしょう。しかし、虫歯になっていなくてもしみる場合があります。そんな時は「知覚過敏症」の場合があります。

これは、何らかの原因で象牙質が露出したときに口の中の刺激が歯の神経に伝わり、しみるといった症状がおこるものです。虫歯と違って不可逆的な病気ではないので、必ずしも治療の必要はありませんが、ひどい場合は、歯科医院でくすりを塗ってもらったり、歯が削れている場合は、埋めてもらったりして治ることもあります。

また、最近は歯医者に行かなくても、しみるのを抑える薬品を配合した歯磨き粉などもあるので、軽度な場合はけっこう有効です。

原因としては、歯周病、歯ぎしり、食いしばりなど、ほかの病気に付随しておこることも多いので、長引く場合は、歯科医院の受診をお勧めします。



テレビショッピング「ハズキルーペ」あります  
で紹介された

**プラチナ 現金買取**

上手な使い方を  
教えさせていただきます。

メガネではありません。  
ルーペなんです。

補聴器選びは  
お店選びから

認定補聴器技能者

10番 38532  
20番 20-3418

菊地理

いつでも相談できる  
地元のお店をお選びください

やいた補聴器  
ジュエリきくち

ダイユー矢板店前 木曜定休

営業時間 10:00~19:00

☎43-1347

## 7月の集団健康診査日程

- 受診される方は、次のものを必ずお持ちください。
- ①保険証
  - ②集団健診のお知らせ（問診票）
  - ③受診券（特定健診を受診する社会保険の方）

	受付時間	場所	特定健診 胃・肺・大腸・前立腺がん	乳・子宮がん 骨粗しょう症	備考
7日(金)	8:30~10:30	城の湯ふれあい館	○		
12日(水)	8:00~10:30	文化会館小ホール	○	○	
12日(水)	13:30~14:30		大腸がんのみ提出可	○	※健診は女性のみ
14日(金)	8:00~10:30		○	○	
19日(水)	8:30~10:30		○		

※市ホームページ（トップページ）組織でさがす＞健康増進課＞各種健診の日程に健診日の混雑状況を掲載しています。どうぞご覧ください。  
申込・問い合わせ／健康増進課 ☎(43) 1118

また、お申し込みをされていない方で受診希望の方や、日程変更を希望する際は、必ず健康増進課へご連絡ください。（※健診予定日に発熱やせきなど、体に異常がある場合は、後日改めて受診してください。）

## 国民年金 現金による前納制度のご案内

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎(22) 6311  
矢板市市民課 ☎(43) 1117  
FAX(43) 5962

4月より、これまでの口座振替に加え、新たに現金・クレジットカード納付による2年前納制度が始まりました。

【現金納付による保険料額と割引額】

6カ月前納	1年前納	2年前納
98,140円 (800円)	194,370円 (3,510円)	379,560円 (14,400円)

※（ ）は毎月納める場合と比較した割引額です。

●現金（納付書）による前納  
任意の月から翌年度末までの前納が可能になります。（最大で4月分から翌々年3月分までの2年分の前納が可能になります。）

※詳しくはお近くの年金事務所にお問い合わせください。  
※クレジットカードによる納付は、4月分から翌々年3月分までの保険料を4月末に前納するため、毎年2月末が申込期限となっていますので、ご注意ください。

## マイナンバー カード交付に 「事前予約」をご利用ください

問い合わせ／市民課 ☎(43) 1117 FAX(43) 5962

市では、窓口でお待ちいただく時間をできるだけ短縮し、スムーズにお渡しできるよう、窓口延長時（毎週月曜日の17:15～19:00 ※月曜日が休みの場合は、翌日）のマイナンバーカード交付に「事前予約制」を導入しています。

窓口延長時のカード交付を希望される方は、事前に市民課までお電話ください。  
※通常の業務時間帯（8:30～17:15）は予約不要です。交付には20分程度かかりますので、時間には余裕を持ってお越しください。

じてんしゃ屋 - フレーシュ -

**fleche**

栃木県北地域の自転車出張修理／相談／販売

受付 10:00～19:30 / 木曜定休  
www.jitenshayafleche.com

出張サービスは…らくちん♪  
自転車運搬手間も、お車を汚す必要もありません。基本その場での修理なので、すぐにお乗りいただけます☆週末のサイクルリングにも間に合いますね♪

よくある修理費用の目安（税込、部品代含む）  
・バンク修理 … 1,000円～  
・点検&整備（注油含む）… 1,500円  
・タイヤ&チューブ交換 … 3,650円～  
・変速機調整 … 600円～  
※その他様々な修理に対応できます。 無料エリアあり  
※地域によっては、出張費が別途かかります。詳しい出張費は、お電話にてご確認ください。

私がお伺いいたします♪  
Fujita Yoshiki  
藤田 佳希  
栃木県矢板市出身  
自転車安全整備士/自転車技士  
サイクルジャーナルデザイナー

ママチャリでも、スポーツ車でもOK! お気軽にご連絡ください。☎070-3850-2004

ゼロナゼロ ササヤいたへんコー フレーシュ  
070-3850-2004