

## 新春コンサート



下記の様にコンサートを開きますので、ご案内いたします。

**日時** 1月24日(木) 15:45~16:30

**場所** 本館1階待合ホール **演奏者** 旭市立嚶鳴小学校 箏曲クラブ

**曲目** さくら、荒城の月、月の砂漠、絵日傘、お江戸日本橋、花筏、古琴の調べ ほか

**入場無料**

【お問い合わせ先】 広報患者相談課 ☎0479-63-8111 (内線 2466)

## 旭中央病院附属看護専門学校では 2019年4月入学の学生を募集します!

	一般選考	
	一次募集	二次募集
募集人員	約10~20名	若干名
出願期間	2018年12月18日(火)より 2019年1月11日(金)まで(必着)	2019年1月23日(水)より 2019年2月6日(水)まで(必着)
試験日	2019年1月18日(金)《筆記》 ・19日(土)《筆記合格者のみ面接》	2019年2月15日(金)《筆記》 ・16日(土)《筆記合格者のみ面接》

【お問い合わせ先】

旭中央病院附属看護専門学校

☎(代)0479(63)8111 (内線)7702・7703

※詳細は、ホームページにてご確認ください。



## かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ちましょう!

当院は、地域医療支援病院として「二人主治医制」を推進します

当院では、地域医療連携の取組みとして二人主治医制を推進しています。これは総合的な診療と専門的な診療をそれぞれ別の主治医が担うことで、二人の主治医が連携しながら患者さんの状態に最も適した医療を提供する、つまり患者さんを二人の医師が支える体制を言います。

初診で当院を受診する時は、原則としてかかりつけ医などからの紹介状をご用意ください。その場合「初診時選定療養費5,400円(税込)」の負担は必要ございません。また、病状が安定した患者さんは、かかりつけ医へ紹介させていただきます。かかりつけ医の紹介により再度当院を受診することもできます。

※ 接骨院、整骨院等からのお手紙は「紹介状」としてお取り扱いしておりません。

### 基本理念

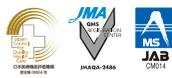
すべては患者さんのために

私たちは地域の皆さまの健康を守るために、常に研鑽に努め、医学的にも経済的にも社会的にも適正な模範的医療を提供します。



地方独立行政法人

総合病院 国保旭中央病院



● 初診外来受付時間……[7:45~11:00]  
自動受付機は、6:30からご利用いただけます。

● 面会時間………[11:00~20:00]

● 駐車場巡回バス…[ 8:30~14:00]

● 自動精算機稼働時間…[7:00~20:00]

家庭で役立つ  
健康  
豆知識

## 冬季のお肌の お手入れポイント

ご自分のお肌の構造をご存知ですか?肌の表面は細かな凹凸があり紋様のように見えます(図1)。健康で美しい肌は、形のそろった凸部の皮丘と、凹部の皮溝で構成されており、細かく整った肌理(キメ)は美しく健康な肌の証と言われます。しかし、残念ながらこのキメは加齢や肌あれなど環境によって乱れやすいといえます。

水分の保つ力が不足したキメのない肌

水分を保つ力のあるキメのある肌



図1 肌の表面

キメが整った肌を脅かすものとして、冬場の乾燥が言われています。では、なぜ乾燥がいけないのか…。資生堂で行われた研究では、乾燥により短時間でうるおいが急激に失われ「皮膚の角層細胞自体が縮む」こと、この角層収縮がキメの大きな乱れや肌あれ状態の原因であることが発見されました。ひどく乾燥することで肌がつっぱる、裂けるなどを経験されることもあります。

皮膚について、ある皮膚科医は、外からの刺激から体を護ってくれる“けなげな!”細胞と表現しています。そのけなげな皮膚を護るケアについて少しご紹介させていただきます。

①**石鹸選び**: たかが石鹸! されど石鹸! ヒトの皮膚は弱酸性です。弱酸性石鹸が皮膚に優しいです。普通の石鹸を使用される場合は、十分な**ぬるま湯**で洗浄してください。(熱い湯は乾燥の原因になります)

②**洗い方**: 皮膚の表面は泡を使って手で洗うことをお勧めします。擦ると皮膚表面の皮脂を取りすぎてしまうことになります。(乾燥が進む)

③**タオルの拭き方**: 擦らないでおさえるように水分をとります。

④**15分以内の保湿剤使用**をお勧めします。

保湿剤は肌の保湿成分である**セラミドが入ったもの**がお勧めです。



スキンケア相談室 文責 加瀬昌子

## がん患者サロン／乳がん患者サロン開催のお知らせ

当院では月に一度、がん患者サロンを開催しております。

がんを体験した方、治療中の患者さん、ご家族が集まってご自分の体験や、気持ちを語り合う場です。

### がん患者サロン

**日時** 1月21日(月) 14:00~16:00

(入退室は自由で、事前申し込みは不要です)

【お問い合わせ先】医療連携福祉相談室

☎代0479-63-8111(内線2151)

**場所** 2号館1階 医療連携福祉相談室

**参加費** 300円(お茶代として)

### 乳がん患者サロン

**日時** 1月17日(木) 14:00~16:00

【お問い合わせ先】乳腺センター

☎代0479-63-8111(内線2260)

**場所** 2号館2階 乳腺センター会議室

**参加費** 無料