

■足の爪のケア

高齢化社会を迎え、健康寿命を少しでも長くするには「歩くこと」がとて重要となります。

高齢になると足や膝が弱りはじめ痛みを生じる方が多くなりますが、痛みが軽減すれば、誰もが自分の足で歩きたくなくなるはず。

ご自身で歩くようになれば、自然と行動範囲が広がり、日々の生活も楽しくなります。

その結果、外で様々な刺激を受けることで、脳の活性化につながっていきます。

そこで注目したいのが、「爪のトラブル」です。

歩行時に最も負担のかかる個所のひとつに爪先があります。爪にトラブルを抱えてしまうと痛みで歩き方が不自然になり、足全体の痛みにつながっていきます。爪のトラブルで分かりやすい症状のひとつに、「肥厚爪」があります。

長期間にわたって爪に

何らかの物理的圧迫が加わるなどして起こる症状で、爪が分厚くなるのが特徴です。分厚くなることで爪が割れやすくなったり、剥がれやすくなったりします。

さらに、「肥厚爪」は剥がれた部分から雑菌が入って化膿などのトラブルを起こしてしまうことがあります。

「巻き爪」と並んで爪の二大トラブルのひとつと言われています。多くの病院では、爪のトラブルに対しては「切る」処置を行います。最も負担の少ない「削る」処置を行うこともあります。

長期化・重症化しやすい足のトラブルが、軽減したケースもありますのでかかりつけ医院や各病院にご相談してみてください。

看護ネット引用

【地域の皆さまへ（お願い）】

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、次のような取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

○ 診察を受ける方および付き添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いしております。

○ 診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

○ 原則として、入所者への面会・外泊を禁止しております。

○ 通所リハビリ利用者に毎日の体調確認と検温を実施しております。

○ 施設内および送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

※泉崎公開講座は当面の間、開催を見合わせます。

診療所外来 8月担当医

泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

【お願い】 発熱症状、強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）、味やにおいを感じない（味覚・嗅覚障害）などの症状がある方は、医療機関を受診する前にかかりつけ医または県の受診・相談センター（電話 0120-567-747）へ連絡してください。

	月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
午前 受付時間 8:30 ~ 11:30	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 8/13.27診療	総合南東北病院 心臓血管外科	休 診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科	小林奈美江 眼科 11:00受付終了	内藤 梓 消化器内科・外科 第2.4土曜日診療	
午後 受付時間 13:30 ~ 16:00 (水曜日は 14:30)	北原正樹 内科・形成・皮膚・禁煙	内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 消化器内科・外科 14:30受付終了	小林利男 整形外科・内科 8/5.12.26診療	内藤 梓 消化器内科・外科 8/13.27診療	小林利男 整形外科・内科 第1土曜日のみ診療	
	緑川博文 心臓血管外科 8/2のみ診療			内藤 梓 消化器内科・外科 8/12.19.26診療		内藤 梓 消化器内科・外科 第2.4土曜日診療	
	8/2 月曜午後 (14:00~16:30)			八木正樹 小児科 8/5のみ診療		小島山博之 内科・脳外科 第3土曜日のみ診療	

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等は当診療所へお電話にてお問い合わせください。(☎0248-53-2415)

※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医は☎0248-23-9909（しらかわ情報センター）で確認いただけます。

※火・木曜日午後の整形外科は、小林利男先生がコロナワクチン集団接種会場へ出張して不在となる場合がありますので、午前中の受診にご協力ください。  
8/2(火)・10(火)・17(火)・19(火)・24(火)・31(火) ⇒ PM休診  
また、8/20(金) 午後の内科は内藤梓先生がコロナワクチン集団接種会場へ出張するため休診となります。