



バス乗り場のご案内

当院へお越しの際に利用できるバスは、高速バス・路線バス・コミュニティバスなどがありますが、いずれもバス停が異なります。ご利用の際は、お間違えないようご注意ください。

- 高速バス、木更津線(イオンモール行) 総合病院ロータリー
 - 路線バス 国道128号線沿い
 - 鴨川市コミュニティバス(循環線) 総合病院北側
 - 「チョイソコかもがわ」* クリニック正面入口横
- *チョイソコかもがわは事前の会員登録が必要です。

時刻表は日東交通や鴨川市のホームページをご覧ください。



日東交通



鴨川市



第11回 福祉用具専門相談員養成講習会のご案内

研修目的	高齢者、障がい者、その家族等が福祉用具を利用される際に、専門的知識、技術をもって相談援助、適合等を行うとともに、福祉用具の導入後も適切な利用についてサポートできる福祉用具専門相談員を養成する。
日時	2026年8月7日(金)～8月28日(金)の間9日間(概ね9:00～17:00)
会場	亀田総合病院 継続学習センター 研修室
内容	53時間 なお、別途1時間程度の修了試験があります。
受講料	30,000円(消費税込み・テキスト代金含む)
定員	30名
申込締切	2026年7月18日(土) 必着
申込方法(郵送)	1.履歴書(市販の物使用、写真貼付) 2.医療・福祉に関する資格があれば保有資格の修了証明書等の写し 3.返信用封筒(長形3号の封筒に110円切手貼付、宛先記入) ※2.は該当する方のみ提出してください。 〒296-8602 鴨川市東町 929 亀田総合病院 継続学習センター
選考方法	書類選考後に受講決定通知書を発送いたします。
問い合わせ	月～金曜日 9:00～17:00 TEL:04-7099-1165(直通)

bayfm「MEDICAL UPDATES」

FMラジオ局ベイエフエム『it!!(イット)』では、毎週火曜日の午後3時から、当院のスタッフが出演する「MEDICAL UPDATES」のコーナーが好評放送中です。5～6月は環境整備の専門家・松本忠男課長が、掃除と健康の関係を軸に、AIを活用したお掃除術やカビ・ダニ対策、換気の効果まで、日常に役立つ実践的な環境づくりを紹介します。

裏面で松本課長のコラムを好評連載中です。

Kameda Cup

2026 in Kamogawa

医療に携わる方も、そうでない方も夏のひとときを楽しみましょう!

7月
12日

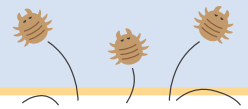
鴨川の夏を彩る恒例イベント「Kameda Cup 2026 in Kamogawa」が、今年も東条海岸マルキポイントで開催されます。朝7時から、医療従事者による熱いサーフィン競技がスタート! さらに、ダンスパフォーマンスや音楽ステージなど、盛り沢山です。海辺の爽やかな風を感じながら楽しめる飲食ブースも多数出店予定です。

【詳細はWEBへ】

<https://www.kameda.com/kamedacup>

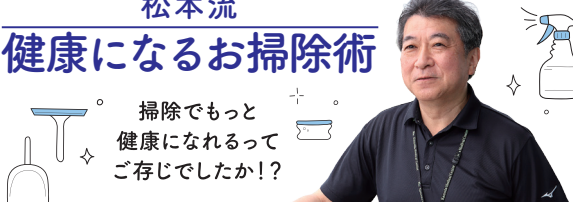


※荒天の場合は、開催中止です。



松本流
健康になるお掃除術

掃除でもっと健康になれるってご存じでしたか!?



環境整備課 松本 忠男

第11話 **ダニから身を守る環境整備**
～健康を守る4つの鉄則～

ぬくぬくと暖かい布団の中は、ダニにとって最高の住処です。

また、ダニは暗い場所が大好きですから、布団の繊維の中に侵入し、子孫を増やします。特に、枕カバーや布団の胸元、汗を吸収するシーツなどは汚れが多いため、ダニの繁殖を促進させます。

家庭に潜むチリダニは、温度20～30℃、湿度60～80%の環境を好み、人の皮膚片やフケ、ほこり、カビをエサとして繁殖します。私たちが快適と感じる環境は、まさにダニにとっての楽園なのです。特に布団、マットレス、カーペット、ソファ、ぬいぐるみなどは、温度と湿度が保たれ、エサが豊富にあるため、ダニの温床となりやすい場所です。

特に注意すべきは、ダニそのものよりもその死骸とフンです。これらは時間の経過とともに、乾燥した細かな粒子となり、ハウスダストとして室内空气中に漂います。これを吸い込むことで、アレルギー性鼻炎や喘息、アトピー性皮膚炎などの症状を引き起こす原因の一つとなります。一晩中顔を近づけて過ごす布団は、ダニアレルゲンの供給源となり得るため、特に重点的な対策が必要です。

ダニを増やさない環境整備4つのポイント

1. 湿度コントロール～乾燥が最大の防御～

ダニは湿度60%以上で活発に繁殖しますが、50%以下では繁殖力が大幅に低下します。除湿機やエアコンの除湿機能を活用し、湿度を40～50%に保つことが効果的な予防策です。押し入れやクローゼットは定期的に扉を開け、扇風機などで、弱い風を通すことも有効です。

2. 布団・寝具の徹底管理～「干す」から「洗う」へ～

天日干しでは、布団の表面のダニは弱りますが、奥深くにいるダニまで退治することはできません。重要なのは、「洗濯乾燥」によってダニの死

骸とフンそのものを洗い流すことです。布団乾燥機を使用する場合は、50℃以上の熱を内部まで行き渡らせ、使用後は掃除機で死骸とフンを吸引します。シーツや枕カバーは週1回、布団カバーも2週間に1回を目安に洗濯し、ダニのエサとなる皮脂やフケを除去します。

最近では昔ほど見られない光景にはなりましたが、天日干しした布団をふとん叩きでパンパン叩くと、布団の繊維にからみついていたダニや死骸、フンなどが大量に放出され、吸い込むリスクが高まるため、注意が必要です。

3. 掃除方法の工夫～舞い上げずに除去～

ダニ対策で重要なのは、死骸とフンを空中に舞い上げないことです。掃除機はゆっくりと動かしてください。前回転のブラシがついているタイプは、掃除機を手前に引くときに、特にゆっくり動かすと効果的です。この時、排気でダニのフンなどを撒き散らさないように排気の風がどこに向かっているかを確認してください。



4. エサを絶つ～ダニの糧を断つ～

ダニの繁殖を根本から抑えるには、エサを減らすことが不可欠です。食事後のテーブルや床の食べこぼしはすぐに拭き取り、ペットの毛やフケもこまめに処理します。日常的な整理整頓も重要で、物が少ないほど掃除がしやすく、ダニの隠れ家も減らせます。ダニは暗い場所が大好きなため、キッチンの棚の隅や薄力粉などの粉ものがこぼれていないかにも注意が必要です。



ダニ対策は一時的な駆除ではなく、日々の環境管理が重要です。季節の変わり目ごとの大掃除よりも、日常生活の中で「ダニが増えにくい環境を維持すること」がより効果的です。

ダニ対策は、湿度コントロール、布団の洗濯乾燥、適切な掃除方法、エサの除去がポイントになるため、これら4つを日々の生活に取り入れることで、ダニによる健康リスクは軽減されます。

医療エッセイのバックナンバーはこちらからご覧いただけます。

<https://medical.kameda.com/general/about/magazine/index.html>



LINE公式アカウント「亀田INFO」

／亀田クリニック・亀田総合病院からの情報をお届けします／



QRコードを読み取って友だち追加を選んでください