

シナプス

2026年1月

受診の際はマイナ保険証か資格確認書をご持参ください。

従来の健康保険証は2025年12月1日で廃止され、2025年12月2日よりマイナ保険証か資格確認書が必要になりました。

マイナ保険証と資格確認書ってなに？

マイナ保険証



- 健康保険証利用登録をしたマイナンバーカードが、マイナ保険証です
- マイナ保険証にはメリットがたくさんあります!
 - ✓ 過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられる
 - ✓ 突然の手術・入院でも高額支払いが不要になる
 - ✓ 救急現場で、搬送中の適切な応急処置や病院の選定などに活用される
 - ✓ マイナポータルで確定申告時に医療費控除が簡単にできる

資格確認書



- マイナ保険証の利用登録をしていない方などに、お手元の健康保険証の有効期限が切れる前に、資格確認書が無償で申請によらず保険者から交付されます
- 保険者によって、様式や発行形態(カード型、はがき型、A4型など)が異なります
- 「資格情報のお知らせ」*とは異なる書類ですので、ご注意ください

*「資格情報のお知らせ」は、マイナ保険証をお持ちの方に交付される書類です。単体では受診できません。何らかの事情でマイナ保険証で資格確認を行えなかった場合に、マイナンバーカードとセットでご提示ください。

〈厚生労働省ホームページより引用〉

認知証サポーター養成講座のご案内

【場 所】 埼玉精神神経センター 7階 会議室シナプス

【受講日程】

- ・2026年 2月 14日 (土)
 - ・2026年 3月 14日 (土)
- 開始13:30 (受付13:00~)

※定員になり次第締め切らせていただきます。

【参加費】 無料

【申込方法】 当センターホームページからのお申込み、もしくはお申込書をダウンロードいただき、郵送かFAXにて承ります。FAX 048-851-4336

認知証サポーターとは…?
認知症について正しく理解し、
認知症の方やその家族を温かく
見守る応援者のことです。



薬局発 お薬トピックス



今回のトピックスは...

乾燥肌・乾皮症（かんぴしょう）について



冬になり、空気が乾燥する季節がやってきました。この時期は特に肌が乾燥しがちです。乾燥肌・乾皮症とは皮膚がどんな状態になっているか、何が原因なのか、予防法や対処法も含めて解説します。

☆乾燥肌・乾皮症とは☆

乾燥肌とはドライスキンとも呼ばれ、肌が乾燥している状態を指します。具体的には、洗顔後や入浴後の肌のつっぱり、カサカサする、粉をふいたような状態になることが挙げられます。悪化すると、「乾皮症」を発症する場合があります。乾皮症になると皮膚はさらに柔軟性を失いゴワゴワするようになり、ひび割れ、皮がむけるなどの症状が起きることもあります。また、かゆみを感じることもあり、かくことで皮膚炎（湿疹）を誘発することにもなりかねません。

☆乾燥肌・乾皮症の予防方法と対処法☆

- 保湿剤の使用**
 入浴後の角層にまだ水分が残っているうちに保湿剤を塗るようにしましょう。ヘパリン類似物質などの肌のバリア機能改善に効果のある成分を配合したものがよいでしょう。
- 入浴習慣の改善**
 43℃を超えるお湯のお風呂やシャワーは控えましょう。また、洗浄力の高い石鹸やナイロンタオルなどでゴシゴシ洗いも乾燥の原因となります。入浴時の習慣が乾燥を助長していないかどうか見直してみましょう。
- 室内の加湿**
- 規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事**
 睡眠不足や栄養の偏った食事はターンオーバーの乱れにつながります。皮膚に必要な栄養素はたんぱく質、ビタミン類、ミネラルなどと多く、特定の食品を食べるといよりは、栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。
- 化学繊維やウールなどの着用を避ける**
 静電気や、繊維のチクチクした刺激が乾燥した皮膚にはよくありません。特に肌に直接触れる肌着は、通気性が良く、肌への刺激が少ない綿等の素材を選ぶようにしましょう。
- 電気毛布の使用を避ける**
 冬場の電気毛布の使用は皮膚の乾燥を進行させます。使用したい場合は、予め電気毛布で布団を温めておき、就寝時にスイッチを切るか、温度を低くして使用しましょう。

☆乾燥肌・乾皮症の原因☆

・健康な皮膚は皮脂膜でコーティングされたみずみずしい角層（角質層）が壁となり、微生物やアレルギーなどの異物の侵入を防いだり、体内の水分を外に逃がさないようにしたりする働きがあります。これを皮膚のバリア機能といいます。肌のターンオーバーの乱れ、紫外線の影響、炊事、洗濯、誤ったスキンケア、加齢、エアコンによる乾燥等の原因によって、バリア機能が低下し、皮膚の中に水分をとどめておくことができなくなると、「乾燥肌」になります。



休診・代診のお知らせ（1/5現在）

脳神経内科

瀧口 医師 1/ 6（火）午前休診

※最新情報はホームページまたは院内掲示にてご確認ください

7階展望レストランよりお知らせ

- 1/ 6日（火）カンジャンチキン
- 1/15日（木）美温参鶏湯風うどん
- 1/19日（月）辛韓チゲラーメン
- 1/28日（水）豚肉のグリルヤンニョムソース

※予定が変更になる場合がございますので予めご了承ください。

営業時間のご案内

喫茶 10:00~15:00
お食事 11:00~14:00

1月は
韓国フェア!!
食べにきてね!



本年もどうぞ
よろしくお願
いいたします。



「シナプス」2026年1月号 VOL.206

発行日：2026年1月5日

発行元：社会福祉法人シナプス 埼玉精神神経センター 総務

発行責任者：岡田 浩一

住 所：さいたま市中央区本町東6-11-1

TEL：048-857-6811（代表）

URL：https://saitama-ni.com E-mail：sni-support@saitama-ni.com



https://saitama-ni.com / https://saitama-ni.com / https://saitama-ni.com / https://saitama-ni.com

埼玉精神神経センター理念

Love & Sympathy（愛と思いやり）

Aging with Dignity（尊厳ある人生）

Narrative based Medicine

（個人の人生観に沿った物語を支える）

病める方・悩める方に愛と思いやり（Love & Sympathy）を持って接し、その方の尊厳ある人生（Aging with Dignity）を支え、前向きに人生の物語を書き換えていくこと（Narrative based Medicine）をお手伝いする。