

3月

巡回診療 日程表



(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	時間 (午後)	担当医
見立	3(木)・17(木)	2:00~ 2:30	番場医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	10(木)・24(木)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	時間 (午後)	担当医
鷺崎	11(金)	2:00~ 3:00	石塚医師
藻浦	7(月)・28(月)	2:10~ 2:40	大森医師
願		3:10~ 3:40	
北鶴島	14(月)	2:15~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:30	
江積	31(木)	2:30~ 3:00	小林医師

春が近づきつつありますが、寒さはまだまだしばらく続きそうです。冬から春にかけて、太もも、すね、腰まわりなどが、「かゆくて眠れない！」と訴える方も多いようです。多くはドライスキン(乾燥肌)が原因と考えられます。今回は、ドライスキンをつくらず、快適に過ごすためのコツをご紹介します。

入浴のポイント

- 石鹸は「弱酸性」と表記されているものを選ぶ。
- ナイロントオルでゴシゴシ洗うのは厳禁。石鹸をよく泡立て、その泡を手ですくい取り、体を洗う。
- ぬるめのお湯に10分くらいつかう。
- 入浴後15分以内に保湿剤(市販のクリーム等で十分)を使う。

住まいのポイント

- 空気の乾燥を防ぐ。
☆エアコンの暖房はあまりお勧めできません。
- 直接温風が当たらないようにする。
- 湿度は50%以上を目安にする。
☆濡れたタオルを室内に干すだけでも加湿効果があります。
- こたつや電気毛布を長時間使用しない。

その他

- 肌着は木綿で肌触りが柔らかいものを選ぶ。ウールなどごわごわした衣類は避ける。
- 飲酒や香辛料など刺激物は、痒みが出やすいので控える。



日頃のケアで痒みが改善せず、赤くなったり発疹ができたりした場合には、専門医にご相談ください。

