

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

1月

巡回診療 日程表



◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	11(金)	2:00~ 2:30	程 医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	18(金)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷲崎	16(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
願	7(月)・28(月)	2:00~ 2:40	大森医師
藻浦		3:10~ 3:40	
北鶴島	21(月)	2:05~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:40	

寒い時期には皮膚の乾燥にご注意!

寒い季節になると、皮膚の乾燥やかゆみに悩まされる人が増加します。特に高齢者は皮膚の水分を保つ力が低下しており、より乾燥しやすい状態にあります。皮膚が乾燥すると、わずかな刺激にも反応してかゆみを感じます。

次のような生活習慣は、皮膚を乾燥させたり刺激を与えたりします。チェックしてみて当てはまったら、改善が必要です。



- 熱い湯に長くつかるのが好き
- 入浴時には体をゴシゴシ洗う



湯温は 40~41℃程度のぬるめを目安にし、長湯は避けます。せっけんなどの洗浄剤を使うときは、よく泡立て、手に泡をのせて優しく洗いましょう。ナイロンタオル等でゴシゴシ洗うのは厳禁です。

- 暖房の設定温度は高いほうだ
- 加湿器は使ったことがない



室内温度は 18~23℃、湿度は 40~60%に保つのがよいとされています。湿度が低い場合は、加湿器を使ったり洗濯物や濡れタオルを干したりして加湿をしましょう。

- 保湿剤は使ったことがない



保湿剤を毎日きちんと塗ることが、乾燥対策では不可欠です。寒い季節は乾燥しやすいので、油脂を多く含むクリームや軟膏が適しています。毎日使うものなので、使い心地も考え、自分に合ったものを選びましょう。風呂上りに塗るのが効果的です。

- チクチクする衣類をよく着ている
- こたつで寝るのが好き
- 電気毛布を直接かけている



肌着や衣類は、肌触りを自分で確かめ、刺激の少ない滑らかな素材の物を選んでください。こたつや電気毛布を使いすぎると皮膚の水分が奪われるので、使い方に気をつけましょう(寝る前に温めておいて寝るときに消す、など)。毛布が直接皮膚に触れてかゆいときは、カバーをかけましょう。