

(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	14(木)	2:00~ 2:30	布施医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	7(木)・28(木)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷺崎	13(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
願	18(月)	2:00~ 2:40	大森医師
藻浦		3:10~ 3:40	
北鶴島	25(月)	2:05~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:40	

冬の乾燥から肌を守りましょう

毎年寒い季節になると、気になるのが肌の「乾燥」です。もともと高齢者の肌は、水分や皮脂が減少しているため湿疹・かゆみなどが起こりやすくなっています。冬場は乾燥した気候のために更にその傾向が強まります。そこで今回は、家庭でできる乾燥対策をご紹介します。



日常生活で気をつきたいポイント

- 室内湿度** 暖房使用で室内は乾燥しがちです。加湿器の使用や濡れタオルを干すなどして、湿度を60%程度に保つようにしましょう。
- 入浴** お湯はぬるめ(38~40℃)にし、15分を目安に長湯は避けましょう。洗うときは、ナイロンタオルなど硬い物でゴシゴシこすらず、石けんをよく泡立てて手洗いするといいでしょ。
- 保湿** 保湿ケアは1日2回、朝と夜に行ってください。お風呂上りの皮膚が少し湿った状態のときに行うのが効果的です。薬局などで市販されているワセリン、保湿クリームなどを優しくまんべんなく薄く塗るようにします。
- 衣類** 肌着はもちろんですが、衣類全般においてできるだけ肌ざわりの良い綿素材のものを選びましょう。ナイロンやポリエステルなどの化学繊維やウール素材のものは、乾燥した肌にチクチクした刺激を与えます。