

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

12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	佐藤医師
虫崎		3:00~ 3:15	
北小浦	21(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	20(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
藻浦	4(月)・25(月)	2:00~ 2:50	大森医師
北鶴島		3:15~ 3:40	
願	18(月)	2:00~ 2:30	
真更川		3:00~ 3:40	

皮膚の乾燥を防ぎましょう

寒くなってくると、肌がかさかさして粉を吹いたり、体が痒くてポリポリかいたりする人が増えてきます。高齢になると、皮膚の乾燥が原因で、かゆみや皮膚かぶれなどを起こしやすくなります。正しい予防法を知り、ポリポリ、かさかさ知らずの冬を迎えましょう。



■室内温度

暖房を使うようになると、室内湿度が50%を下回ることが多くなります。加湿器などを使って、60%以上に保つようにしましょう。

■入浴

熱すぎる湯につかることや長湯は、皮膚の皮脂を取りすぎてしまいます。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。

■保湿

保湿ケアは1日2回、朝と入浴後がおすすめです。お風呂上がりの5~10分以内が最も効果的です。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皮膚のかさつく部分を中心に塗ります。

■衣類

皮膚に直接触れる肌着は、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。チクチクする衣類を着ると、痒みがひどくなります。

■内服薬

かゆみがひどくてかきむしってしまう、眠れないなどの状態になってしまったら、皮膚科を受診し、かゆみ止めの処方などについて相談してみてください。