

(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	19(木)	2:00~ 2:30	担当医師
虫崎		3:00~ 3:15	
北小浦	12(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	25(水)	1:50~ 3:00	担当医師
藻浦	16(月)	2:00~ 2:50	大森医師
北鶴島		3:15~ 3:40	
願	2・23(月)	2:00~ 2:30	
真更川		3:00~ 3:40	

冬の乾燥から皮膚を守りましょう

冬場は外気温が下がるため室内温度も低下し、空気の乾燥が強くなる季節です。乾燥による肌の水分の蒸発や、室内を暖房器具で暖めることによる湿度の低下で、皮膚のカサツキやかゆみを引き起こす原因となってしまいます。特に高齢者の皮膚は、加齢によって、皮脂の分泌や水分保持機能が低下し、乾燥しやすい状態にあります。そのため、日常生活においては、皮膚をなるべく乾燥させない対策が重要となります。

🍁～日常生活における気をつけたいポイント～🍁

- 入浴：お湯はぬるめ（38～40℃程度）にし、長湯は避けましょう。
体を洗う時は、ナイロンタオルなど硬いものでゴシゴシこすらず、刺激の少ない石鹸等をよく泡立てて優しく洗いましょう。
- 湿度：暖房使用で室内は乾燥しがちです。加湿器を使ったり、濡れタオルを干すなど適度な湿度を保つようにしましょう。
- 保湿：ワセリンや保湿クリームなどの保湿剤は、入浴後の皮膚がしっとりしているうちに塗ると効果的です。
- 衣類：衣類や寝具は、できるだけ刺激の少ない綿素材のものを選びましょう。

