✚両津病院
巡回通信

けんこう

1月号No.537
令和７年 12 月 10 日発行
編集・発行
佐渡市立両津病院　地域医療部
佐渡市梅津 2314-1
☎25-8020（直通）

1月 巡回診療 日程表

会場	診療日	受付時間	担当医
見　立	15(木)	2:00～2:30	藁谷医師
虫　崎		3:00～3:15	
北小浦	8(木)	2:00～2:30	
黒　姫		3:00～3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷲　崎	21(水)	1:50～3:00	神田医師
藻浦	19(月)	2:00～2:50	大森医師
北鵜島		3:15～3:40	
願	5(月)	2:00～2:30	
真更川		3:00～3:40	

冬の肌トラブルを防ぎましょう ～かゆみ・カサカサにご注意～

冬は気温と湿度が下がり、肌の水分が失われやすくなります。また、暖房器具を使用しているため、部屋の空気も乾燥しがちです。特に高齢の方は、皮膚がうすく、皮脂も減ってくるため、ちょっとした刺激でも赤くなったり、かゆみが出るなどの肌トラブルが起こりやすい季節です。

肌を守るためにできること

①保湿をこまめに
・ワセリンや保湿剤を使用し、肌の乾燥を防ぎましょう。お風呂後に使う時は、10分以内に塗ると効果的です。

②お風呂の入り方に気をつけましょう
・お湯の温度はぬるめ（38～40℃が目安）に。体はゴシゴシこすらず、優しく手でなでるように洗いましょう。石鹸は、刺激の少ないものを使用すると良いでしょう。

③部屋の乾燥を防ぎましょう
・加湿器を使う、洗濯物を室内に干すなどして湿度を保ちましょう。暖房の風が直接当たらないように、調節しましょう。

④衣類にもひと工夫を
・肌にふれる下着は、綿素材がおすすめです。ウールなどチクチクする服は、下に一枚はさんで着るとよいでしょう。