

## 皮膚（ひふ）の乾燥にご用心！

皮膚・排泄ケア認定看護師

と い ひろみ  
土居 泰美

冬になって、顔や手足がかさついてるなって思ったことはありませんか？乾燥してカサカサしてるだけと思いがちですが、乾燥は色々な問題を起こします。それは、身体を守っている皮膚の機能が低下している状態だからです。例えば、カサカサしていると

- ・アレルギーや皮膚の感染症をおこしやすい
- ・傷がしやすい
- ・痒みを感じやすい状態となる 等です

では、弱った皮膚を強くするにはどうすればよいのか。



答えは、潤いを補ってあげればよいのです。難しいことはありません。薬局などで、保湿クリームを買ってきて皮膚を潤してあげましょう。それだけで皮膚が強くなり傷や感染症の予防、かゆみを軽減させることができます。特にお風呂上がりの10分以内に塗ると保湿効果が高くなると言われています。時間や回数にとらわれず、かさついたところに保湿クリームを塗る。毎日の習慣にしてきれいな肌を守りませんか。

処置で心配な場合は、ろうさい病院の皮膚・排泄ケア認定看護師にご相談ください。連絡先は、ろうさい病院地域医療連携室直通（TEL0765-22-1354）にお願いします。

### 【生活習慣病教室のご案内】

**日時** 平成31年2月27日（水）14時～15時 テーマ『脳梗塞』

「より自分らしく生活するために」「食事で気を付けること。発症後に起きる栄養問題」「発症後のリハビリはどんなことをするのか？」の3つのお話を準備して、皆様のお越しをお待ちしています。

**会場** 富山ろうさい病院 2階 採血室待合 2階外来受付に声を掛けてください。

**申し込み・問合せ** 2階外来（0765-22-1280）

#### 出前講座について

【事業所様へご案内】 以下のような内容で講師の派遣を行っています。ご相談ください。

- ・病気に関すること
  - ・治療と就労両立支援に関すること
  - ・健診や検診に関すること
  - ・その他（看護部が行えること）
  - ・感染管理に関すること
  - ・皮膚・排泄ケア
  - ・糖尿病に関すること
  - ・がん看護に関すること
  - ・その他
- ＜連絡先：地域医療連携室にご連絡ください＞

#### 魚津市急患センター

富山ろうさい病院、魚津市医師会、魚津市が協力して夜間等の急病に受診できる急患センターを開設しています。

●診療時間 夜間（毎日）午後7時～10時 ●場所 富山ろうさい病院 0765-22-1280（代表）

\* 時間外通用口から入ると、すぐ左側に受付があります。

\* 中学生以下の急病、乳幼児のケガは新川医療圏小児急患センター（黒部市民病院 0765-54-2211）で受診してください。