

## 乾燥を防いでお肌をきれいに保つには

皮膚・排泄ケア特定認定看護師

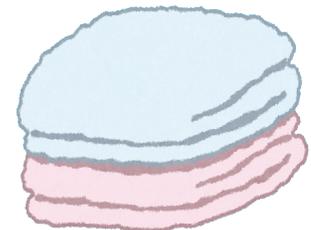
どい ひろみ  
土居 泰美

10月は、気温も下がり空気が乾燥し始める季節です。空気が乾燥すればお肌も乾燥します。個人差はありますが、だれでも加齢とともに皮膚の潤いを保つ成分の分泌が減り、肌を保湿する力が弱ることで乾燥肌となっていくます。乾燥はお肌のトラブルの始まりになることも多いので、保湿などの対応が大切になります。

乾燥肌は「皮脂欠乏症」とも言い、皮膚のカサカサが強くなり、皮膚がうろこのようにけばたちます。悪化すれば、かゆみが強くなり、皮膚はひび割れ、赤くなって湿疹が出ます。症状の出現や悪化を防ぐために日常生活でスキンケアを行いましょう。

### 【スキンケアのポイント】

- ① こまめに保湿剤で肌を潤す。入浴後も早めに保湿剤をぬり、乾燥を防ぐ。
- ② かゆくてもかかない。かゆみが強いときは皮膚科受診し、薬をもらう。
- ③ 入浴はぬるめのお湯で短時間をこころがける。
- ④ 刺激の少ない洗浄剤や石鹸を泡立てて使用。ナイロンタオルなどでこすらず、綿などのタオルや手で優しく洗う。
- ⑤ 刺激の少ない肌着（木綿など）を選ぶ。
- ⑥ お部屋は、乾燥しないよう加湿器で湿度を保つ。
- ⑦ 栄養バランスの取れた食事を心がけ、刺激物やアルコールは控える。



保湿と肌への刺激を少なくすることで、かゆみの悪化やお肌のトラブルを予防しましょう。「湿疹がある」「かゆみが強い」などの時は、治療が必要です。皮膚科へ受診しましょう。



＜健康診断の結果、「精密検査必要」と言われた方の受診予約（電話等）を受け付けています＞  
待ち時間が少なく、スムーズに受診できます。特にお仕事をしている方、多忙な方はどうぞ地域医療連携室（下記）にご連絡ください。

電話 0765-22-1354（平日9：00～16：00）

FAX 0120-935-631

当院では24時間救急患者様の受け入れを行っております。症状を自覚した時は、我慢をせず、速やかな受診をお勧めします。

発熱等の症状のある方は、まずは電話で連絡をお願いします。

電話 0765-22-1280（病院代表）