

# なでしこ通信



済生会神奈川県病院理念

「質のよい医療」「優しい医療」「信頼される医療」を提供します。

12月号



## 空気の乾燥が続いています 乾燥肌対策をしましょう！

### ◆ 乾燥肌はどんな状態？

肌の表面には、角質層という細胞層があり、その外側を皮脂がおおっています。

角質層が水分を保ち、皮脂が膜をつくって、肌のうるおいを保っています。また、角質層は、外からの刺激を防ぐバリアとして働いています。乾燥肌とは、角質層の水分が少なくなったり、皮脂の分泌が低下することにより、皮脂の表面が乾燥した状態をいいます。白く粉をふいたり、かゆくなるのが乾燥肌の特徴です。

### ◆ 乾燥肌を招く要因

- 季節的要因 → 空気が乾燥しやすい秋から冬・冷暖房のきかせすぎ
- 年齢的要因 → 加齢によって皮脂の分泌が低下する・加齢によって発汗量が低下する
- 生活習慣 → 体を洗う時に強くこすりすぎる・刺激の強い洗浄剤を使っている  
洗浄剤のすすぎが不十分
- 疾患・治療 → アトピー性皮膚炎などの乾燥を伴う皮膚疾患・遺伝的なバリア機能の低下  
糖尿病、肝硬変、慢性腎不全などの病気がある



### ◆ 乾燥肌にならないための3ステップ

肌が乾燥してバリア機能が低下すると外からの刺激が入りやすく、かゆみを感じてひっかいてしまいます。そうすると湿疹ができ、さらにかゆみのためひっかくという、かゆみの「悪循環」に陥ることになります。乾燥型の湿疹の場合は、薬物療法が必要になります。たかが乾燥肌といわず、正しい保湿ケアを心がけることが大切です。乾燥肌にならないための3ステップをご紹介します。

#### 1 洗う

- 基本はこすらず、優しく。  
(綿のタオルなどやわらかい素材のものを選びましょう。)
- 低刺激かつマイルドな洗浄力のものを選ぶ。
- 肌に成分を残さず、しっかりと洗い流す。

#### 2 浸かる

- バスタブに浸かる  
(熱いお湯は体温を上げてしまうため、かゆみを増すことがあります。ぬるめのお風呂に入るようにしましょう。)
- 保湿系の入浴剤を利用する。

#### 3 塗る

- 入浴後に必ず保湿剤を塗る。  
(入浴直後は、肌内部への浸透・保湿力が高まっているので、保湿に最適なタイミングです。乾燥がひどい人は、ジェルや乳液タイプよりも、クリームなどの油性タイプを選びましょう。)

### ○皮膚科外来診療表○ 初診受付 8:45~11:00

	月	火	水	木	金
午前	畑 康樹	山本 奈緒	赤松 まゆみ	山本 奈緒	原藤 玲
午後	原藤 玲	山本 奈緒	赤松 まゆみ	赤松 まゆみ	山本 奈緒

皮膚のトラブル・ご相談は当院皮膚科をご利用下さい。また、陥入爪の診療も行っております。

# 2012年（平成24年）12月 外来休診一覧表

2012/12/5現在

月	火	水	木	金
12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日
12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
・腎臓内科 鯉淵 清人 休診	・外科 林 忍 休診 →代診 明石		・外科 江川 智久 休診	
12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
		・整形外科 野本 聡 休診		・循環器内科 塚原 玲子 休診
12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
休診日				
12月31日				
休診日				

月の途中で再度変更する場合がございます。詳細は各科外来窓口までお問合せください。