



浜辺だより

☎ 64-1600

令和4年11月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～

オンライン資格認証について

当院は、オンライン資格確認システムを導入しています。

マイナンバーカードでも、保険証の確認などを行うことができます。

保険証をお忘れでも、マイナンバーカードがあれば受付窓口、会計窓口で保険証の確認をすることが可能です。

ただし直近の受診状況はシステムに反映されないため、お薬手帳は従来どおり持参してください。



※ 使用方法など、ご不明な点はお気軽に受付スタッフにお声かけ下さい。

すこやかに生きるためのヒント

～ 冬季の皮膚管理 その① 「かゆくて眠れない」は、予防できる? ～

空気が乾燥する秋から冬にかけて、お肌の乾燥が気になる方は多いようです。そこで、冬本番になる前に、皮膚をすこやかに保つためのヒントを紹介します。



皮膚乾燥の原因

1. 表皮層の変化

皮膚の表皮にある細胞は皮膚の内側部分から生まれ、およそ28日間で表皮の一番外側に到達したあと、14日ほどして垢（あか）となって剥がれます。高齢になると、このサイクルが遅くなるため、結果として表皮が薄くなります。

2. 皮脂分泌の変化

皮脂は、毛穴の内部にある皮脂腺から出て、皮膚の表面に流れます。表面に流れた皮脂は、薄い膜となって広がり水分の蒸発を防ぎます。表皮層や真皮層の変化で皮膚が薄くなると、皮脂を分泌する力が弱くなります。すると、角質層は潤いを失って皮膚は乾燥しはじめます。

3. 真皮層の変化（皮膚は、表層から順に、角質層、表皮層、真皮層、皮下組織の順に並んでいます）

35歳ごろから徐々に女性ホルモンの分泌が減っていきます。それにより、肌の弾力を保っている真皮層の成分が減少し、真皮層が薄くなるといったメカニズムも関係しています。

4. バリア機能の低下

乾燥してキメが粗くなった皮膚は、バリア機能が低下し外部からの刺激を受けやすくなります。紫外線、気温の変化、細菌、化学物質などの刺激を受けることで、湿疹やかゆみの症状がさらに出やすくなります。

皮膚乾燥を守る 入浴方法

1. 熱いお湯での入浴は避ける

お風呂のお湯の適温は 38℃～40℃——つまり、ちょっとぬるい感じの温度です。

40℃を超えてしまうと角質層を傷め、保湿成分の皮脂や角質層のセラミドと呼ばれる部分が流れ出してしまい、皮膚にやさしくありません。

2. 長時間の入浴を避ける、何度も入浴しない

入浴してから5分を過ぎると、皮膚の水分は減少し、15分後には入浴前より皮膚の乾燥が進んでしまいます。毎日の入浴はたしかに理想ですが、湯船につかるのを週に2回～3回に減らすのもよい方法です。

3. 保湿成分の入った入浴剤を選ぶ

入浴剤には、保湿系タイプと発汗作用タイプがあります。用いたいのであれば、皮膚を柔らかく、しっとりさせる保湿系の入浴剤を選ぶとよいでしょう。

4. 弱酸性の洗浄剤を選ぶ

皮膚は弱酸性でできています。アルカリ性の製品と比べて洗浄力は落ちますが、皮膚に刺激が少ないぶん乾燥にやさしい洗浄剤となります。入浴時のボディークリームや食器洗いの洗剤は、弱酸性のものが推奨されます。

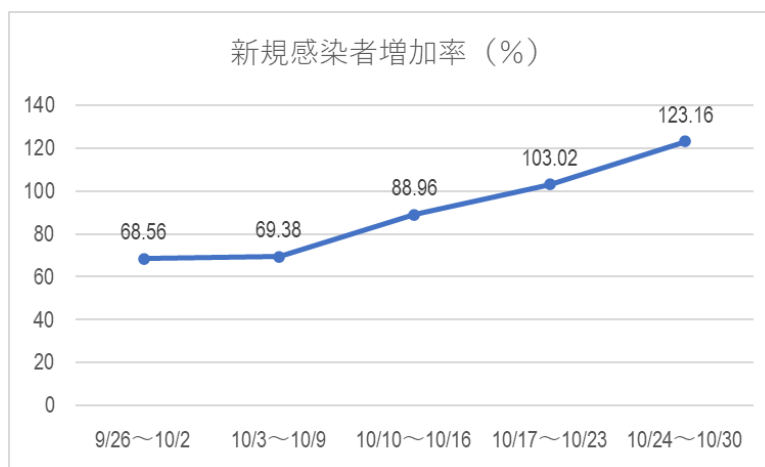
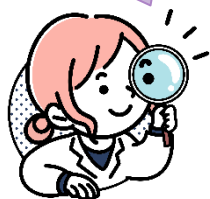
※次回12月号は、冬季の皮膚管理 その②「かゆみ対策と治療」です。

新型コロナウイルス感染者状況について

今月より、神奈川県全体の新規感染者数の増加率をまとめていきますので、ご参考ください。

新たな感染者数が、前の週に比べて増加しているか、減少しているか、その推移をまとめたグラフです。「1倍（100%）」は前の週と同じ、**1倍（100%）を超えると増加傾向**で、1倍（100%）を下回ると減少傾向となります。

10月下旬より、
増加傾向です。



ココロもカラダも大切に、健やかな毎日をお過ごしください。

