



# 浜辺だより

☎ 64-1600

## 令和5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 ～

### お知らせ

**インフルエンザワクチンは12月になる前に接種を済ませるのが理想です。**



ご希望の方は、  
当院（☎ ワクチン専用ダイヤル 46-7171 または  
64-1600）までお電話ください。



### すこやかに生きるためのヒント

(参考資料： 浜辺の診療所 HP. 資生堂 HP.)

～ 冬はお肌にとって過酷な環境！ 乾燥しやすい季節はセルフケアを忘れずに！ ～

冬の肌は、皮膚トラブルを起こしやすくなります。



寒くなってくると「なんだか肌がカサカサして、かゆい！」と感じたことはありませんか？ 気温が下がり空気が乾燥する冬は、肌も乾燥しやすく、トラブルを起こしやすくなります。

### 冬に肌トラブルを起こしやすくなる原因

気温の低下

- ・血行が悪くなる
- ・皮脂分泌低下

空気の乾燥

- ・肌の水分が失われやすい

肌の乾燥

- ・肌のバリア機能低下



皮膚には、外部の刺激（紫外線や細菌など）から肌を守る大切な役割（これをバリア機能といいます）があるのですが、皮膚の乾燥が続いているとバリア機能が低下して、皮膚トラブルが起きやすくなります。またシミができやすかったり、真菌症になりやすくなったりもします。じつに高齢者の9割の方が、老人性乾皮症といわれています。

肌の清潔を保つために大切な入浴も、その方法を間違えると、かえってトラブルを起こしやすくなってしまいますので注意が必要です。お肌に優しいポイント取り入れて、乾燥からお肌を守りましょう。



## お肌に優しい入浴方法

### 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。

また、長湯も水分を奪う原因になるので要注意です！



### 2. 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。



### 3. 弱酸性の洗浄剤を選ぶ

皮膚は弱酸性でできています。皮膚と同じ弱酸性の洗浄剤は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。入浴時のボディソープや食器洗いの洗剤は、弱酸性のものが推奨されます。

ゴシゴシとこすって、角層を傷つけないよう泡でやさしく洗いましょう。



### 4. お風呂上りは素早くやさしく保湿



風呂あがりはバスタオルでやさしく押さえるように、しっかり拭きましょう。

そして早めに保湿ケアをすることをお勧めします。

そのとき手の平でやさしく、できるだけ広く塗ること。

すり込むように塗るのは皮膚を傷め逆効果です。

保湿ケア剤としては、ヘパリン類似物質、尿素、セラミドなどが配合のローションやクリームなどがよく用いられます。乾燥が改善されない場合や、かゆみや湿疹などの症状がある場合は、薬剤によるかぶれも考えられるため、塗ることをやめて医療機関を受診してください。

そして、肌をすこやかに保つためには、クリームなどを塗るだけでなく、栄養バランスの取れた食事や睡眠を十分にとり、新陳代謝を促すことも大切です。



## 感染症予防対策のお願い

神奈川県はインフルエンザの発生状況が警報レベルになっています。呼吸器感染症の感染拡大防止のため、咳エチケット、手洗い、換気、医療機関内でのマスクの適切な着用などの感染対策の徹底を今一度お願いします。

(参考資料：国立感染症研究所 HP. 厚生労働省 HP.)

