

分を保持するものに、尿素軟膏やヘアリン類似物質、ヒアルロン酸などがあります。



③ 3つ目の『角質細胞間脂質』であるセラミドを補うスキンケア用品も市販されています。

上述の保湿剤を、状態に応じて1つまたは複数使用すると良いでしょう。

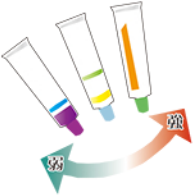
保湿剤を塗るタイミングは、お風呂上がりがおすすめです。塗るときには、擦り込むのではなく、やさしく、皮膚をなでるように塗るのがポイントです。

また、入浴方法にも注意が必要です。熱いお湯、石鹸やナイロンタオルの使用は皮膚の乾燥を助長します。乾燥肌の方は、ぬるめのお湯で、石鹸は使わないか

使用頻度を減らし、手でなでて洗うか柔らかいタオルを使用して洗うようにして下さい。

悪化したら皮膚科受診を！

乾燥肌の状態から、痒くて掻いてしまうなどで悪化して皮脂欠乏性湿疹となつてしまった場合は、保湿剤だけでは改善しません。かき傷の部分などに保湿剤を塗ると、さらに痒みを招くこともあるので要注意です。湿疹が生じている場合は、ステロイドが入った塗り薬を用いて、まず炎症部分を治療することがポイントです。湿疹をコントロールした上で、保湿剤を使って乾燥を防いでいきましょう。なお、ステロイドの薬にはレベルがありま



す。症状に合ったものを選択する必要がありまますので、その場合は皮膚科を受診してください。

豆知識

保湿剤は大きく

- エモリエント
- モイスチャライザー
- 2種類に分けられます。
- エモリエント

皮膚の水分が逃げないように「ふた」をさるもので、皮膚に浸透しない保湿剤です。代表的なものはワセリンです。

● モイスチャライザー ●

皮膚に浸透して水分をたくわえるもので、代表的なものは、ヘアリン類似物質や尿素軟膏です。ヒアルロン酸やセラミドもこちらに含まれます。

市販の保湿剤を購入する時の参考にしてください。

地域と共に Next-01 地域のお祭り

に参加しました

今年度は、地域のお祭への参加など、地域活動への取組に力を入れてきました。「高森ふるさと祭」や「喬木まつり」、11月には「とよおかまつり」へ参加しました。これからも地域との繋がりを大切にしていきたいと思っています。

『無料出前地域講演会』も行っていますので、是非お声がけください。



▲ 当院のブースでは、『ストレスチェック』と『白衣を着て写真を撮ろう!』を行いました