

あき乃だより

第136号 2024年 2月 発行



暦の上では春となり日が伸びてきましたが、厳しい寒さが続いておりますね。みなさまいかがお過ごしでしょうか。

寒い季節は外の空気は乾燥していて、部屋では暖房を入れてより乾燥しているかと思えます。乾燥すると手が荒れたり、体がかゆくなったりと色々な問題が起こると思えます。

今回のまめ知識は「冬の皮膚トラブル」についてです。参考にして頂ければと思います。

病気や新型コロナウイルス感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。

また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343 (年中無休24時間)

東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日(日曜診療も行っております。)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	七海	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第2・4 加納
14:00~ 18:00	七海	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

※風邪症状、発熱症状の方は必ずお電話にてお問い合わせをお願い致します。

【お知らせ】1月より、月曜日の担当医は全週七海となります。

国立駅前あき乃クリニック (診療科目 内科・糖尿病内科)
TEL: 042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

マスクの着用をお願いします

当院では今後も院内でのマスクの着用をお願いしております。感染対策のため、ご理解とご協力を何卒宜しくお願い申し上げます。

風邪症状の方は必ずお電話でご連絡の上来院をお願いします

当院は慢性生活習慣病のクリニックで高齢の方も多いため、感染対策として発熱、咳、咽頭痛等の症状は外来の別棟にて受診いただいております。ご面倒をお掛け致しますが必ずお電話でご予約いただき、かかりつけの患者様対象の別棟の発熱、風邪外来時間に受診いただくか、オンライン診療をご利用くださいますようお願い申し上げます。

元々診察の予約の方も発熱時はお電話でのご連絡をお願い申し上げます。

市の特定健診おこなっております

国立市・国分寺市・立川市 の市の特定健診を行っております。予約制となりますのでお早めにご予約お願いいたします。

带状疱疹ワクチンの市の助成が始まりました

当院では50歳以上の方を対象に带状疱疹ワクチンを行っております。

- ・シングリックスワクチン1回23,000円(税込)※2回接種
- ・水痘ワクチン1回7,700円(税込)

带状疱疹ワクチンは市の助成が始まっております。各市によって対応が異なるため、お住まいの市にご確認ください。

肺炎球菌のワクチンを行っております

当院では肺炎球菌ワクチンの接種を推奨しております。ご希望の方はお早めにご予約をお願いします。

国分寺市・国立市・府中市に在住の節目のご年齢の方
：接種券とご住所を確認できるものをお持ちください。

自費接種の方：当院で予診票をご準備しております。

抗原キット・風邪薬などを準備しておきましょう

ご自身、ご家族に風邪症状が出た時に備えて、抗原キットや風邪薬を薬局で購入するなどあらかじめ準備しておきましょう。

コロナワクチン接種を推奨しております

残念ながら当院では接種を行っておりませんが市報や市のホームページに詳細が記載されています。ご確認の上、コロナワクチンを接種されることをお勧めいたします。



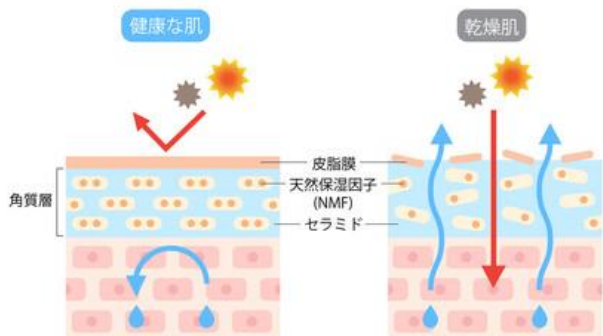
意外と知らない まめ知識

冬の皮膚トラブル

皮膚の構造

私たちの体全体を包んでいる皮膚は、体の中で一番大きな臓器です。見慣れているだけにその重要性が見過ごされがちですが、皮膚は外界と接し、外部からの刺激や細菌から体を守るバリアとなり、体内の水分が失われるのを防ぐなどの役割をしています。

皮膚は1枚の皮ではなく、1番外側の「表皮」、その下が「真皮」「皮下組織」の三重構造になっています。「表皮」の最も外側にあるのが「角層」で外からの異物の侵入を防いだり、体内の水分が外へ逃げるのを防ぐなどの役割を果たしています。



正常な皮膚は角質細胞の間を細胞間脂質（おもにセラミド）という脂がすき間なく埋め、最も外側を皮脂膜が覆うことで水分を蒸発しにくくしています。

<冬になると乾燥しやすいところ>

- ①頭皮 過剰な洗髪により皮脂を取り過ぎてしまうことが多い。
- ②顔 目の周りや口元など。もともと皮脂の分泌が少ない。
- ③手 外気や水仕事など外からの刺激を受けやすい。手のひらは皮脂腺がない。
- ④足のすね 入浴時に洗すぎる。
- ⑤足の裏 皮脂腺がない



<乾燥させないためのセルフケア>

① 保湿剤で保湿する

保湿剤は入浴後、皮膚がしっとりとしているうちに塗ると効果が高まります。毎日続けることが大切です。使用感のよい保湿剤を使いましょう。朝や日中は使用感がよく、べたつかない保湿剤にし、夜はクリームなど保湿効果の高いものなど使い分けがおすすめです。



代表的な保湿剤の種類と特徴	
成分による種類と特徴	
種類	特徴
ヘパリン類似物質含有製剤	● 皮膚の角層に水分を与える働きがあり、保湿効果が長くなります。
尿素製剤	● 皮膚の角層に水分を与える働きや、硬くなった角質を柔らかくします。
ワセリン	● 油成分が皮膚を覆い、水分の蒸発を防ぎます。

② 入浴はぬるめのお湯に短時間

熱いお湯は皮脂を奪うので肌が乾燥していると感じたら、入浴する際の温度は39～40℃のぬるめにしましょう。長時間の入浴でも皮脂が失われます。

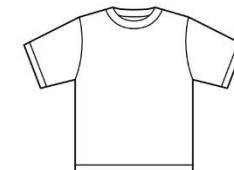


③ シャンプー・ボディソープは低刺激性に

シャンプーなどは低刺激性のものを使用して、体を洗う時はゴシゴシこすらずに、よく泡立ててなでるように洗いましょう

④ 加湿器で室内の湿度を60%に

暖房によって暖めた室内は乾燥するので、加湿器を使用すると効果的です。



⑤ 肌着は肌にやさしい綿100%を

アクリルやナイロンなどの化学繊維は皮膚の水分を奪ったり、かゆみを誘発したりするので、肌着には綿100%がおすすめです。

★悪化してしまったら、皮膚科を受診し、適切な治療をしましょう。