



皮膚のかゆみについて



宮崎看護師

どうして高齢者に「かゆい かゆい！」という人が多いの？
原因はズバリ「皮膚の老化」です。

<原因>

もっとも多いのは皮膚の乾燥です。

バリア機能が低下し外部からの刺激を受けやすい過敏状態となり、少しの刺激で痒くなる→皮膚を掻く（皮膚がはがれる）→さらに刺激となる

<予防>

①入浴時、皮脂を落としてしまうため出来れば石けんやボディークリームは使用しないほうがよいです。またナイロンタオルやボディークリームでゴシゴシ洗わない。

②乾燥すると更に痒みが増すため、加湿器などを使用し室内の湿度を50%~60%に保つ

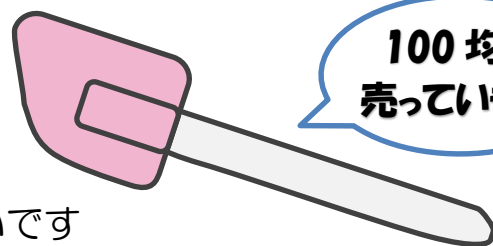
③体の内側から乾燥を防ぎ、こまめな水分補給や栄養を気をつける。

例：ビタミンA…皮膚粘膜を正常にする（海苔類や卵など）

ビタミンB6…皮膚の保護（鶏肉、魚介類など）

④入浴直後に保湿外用剤を塗る

入浴直後は角質層内に水が入ってふやけた状態になっていますが、すぐに蒸発してしまうため5分以内に塗ることが大切です。



裏ワザ紹介

背中が痒いのに一人では塗れない！

そんなときは料理用のゴムベラの先に薬をつけると塗りやすいです

診療予定表

午前 8時30分~12時30分
午後 15時00分~19時00分

	月	火	水	木					金	土			
午前	谷口	谷口	谷口	1日 代診	8日 谷口	15日 代診	22日 谷口	29日 代診	谷口	3日 代診	10日 杉村	17日 代診	24日 杉村
午後	谷口	午後3時~5時まで 谷口	谷口	\					谷口	 玉野診療所 QRコード			

【マスク着用のおねがい】

感染予防の観点から当診療所を受診される際には、マスク着用をお願いします

玉野市特定健診

後期高齢者等健康診査

今年度の玉野市特定健診は3月末までとなっています。

毎年駆け込みで受診される方が多く、混雑時は通常よりお待ちいただく時間が長くなります。

受診を予定されている方はなるべく早めの受診で余裕を持ってお越しください。



休診日 **2/4(日)、2/11(日)、2/12(祝月)、
2/18(日)、2/23(祝金)、2/25(日)**