



# News Letter 2月号

## お知らせ

### ・ 皮膚科 ・ 小児皮膚科 外来

**女性医師**にておこなっております。ぜひご相談ください。

**木曜** 10:00~12:30

**土曜** 9:00~12:30

※内科は通常診療時間内で診療をおこなっております。

発熱外来は**当日予約制**のため、お電話にてご予約をお願いいたします。

## コラム

### ～ 肌がカサカサします～

乾燥肌とは、肌の水分や皮脂が不足することによって、肌の潤いがなくなっている状態を示します。予防として、以下のようなものがあります。

①入浴はぬるめの温度（38～39℃程度）にする。②身体を洗う際は、泡立てた石鹸を、手のひらを使うようにやさしく洗う。泡立てることで、直接肌に触れることがなくなり、摩擦が少なくなります。③お風呂上がりには、すぐに保湿クリームを使う。④加湿器を用いて部屋の乾燥対策を行う。⑤できるだけ刺激・摩擦の少ない衣類を着用する。衣類と肌の摩擦は、乾燥肌を引き起こす要因になります。ポリエステルやナイロンなどの化学繊維は、摩擦が強く生じます。一方で、コットンやシルクなどの天然素材は、肌触りも良く、摩擦が起こりにくいです。下着など、直接肌に触れるものを天然素材にすることが効果的でしょう。また、治療としては、乾燥を防止するためには、**保湿のお薬**を用います。かゆみがある場合には、**抗ヒスタミン薬の内服**や、炎症を鎮める**ステロイド外用薬**を用いることもあります。乾燥肌を放置すると、少しの刺激でかゆみが起る可能性や、皮膚炎となる場合があります。適切な予防と治療を行うことで、肌トラブルを減らしていきましょう。

## 2024年2月

### 診療時間

午前： 9：00～12：30※土曜は午前のみ

午後： 15：00～18：30※休診：水、日、祝



| Sun   | Mon   | Tue | Wed   | Thu | Fri   | Sat |
|-------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|
| 28    | 29    | 30  | 31    | 1   | 2     | 3   |
| 4 休診  | 5     | 6   | 7 休診  | 8   | 9     | 10  |
| 11 休診 | 12 休診 | 13  | 14 休診 | 15  | 16    | 17  |
| 18 休診 | 19    | 20  | 21 休診 | 22  | 23 休診 | 24  |
| 25 休診 | 26    | 27  | 28 休診 | 29  | 1     | 2   |