

年末年始、お休みが長期に渡るご家庭も多いと思います。普段は、多忙なお父さん、お母さんもご自身の体を休めつつお父さんとゆっくり過ごしていただけたらと思います。

さて、寒さも一段と厳しくなり、皮膚のカサカサや痒みを感じていませんか。今年は特に、感染対策の手洗い、アルコールによる手指消毒のため、手荒れがひどくなっていると思います。大人はもとより小さなお子さんは、肌のバリア機能が未発達で、乾燥するとそのバリア機能がどんどん失われるため肌荒れがひどくなります。乾燥肌が進むと、あかぎれや発疹、アトピー性皮膚炎の悪化など、さまざまな皮膚トラブルが出やすくなります。トラブルのある皮膚にアルコールが触れるとしみて痛みます。今回は、肌荒れを減らし感染対策がしっかりできるように、スキンケアについてお知らせします。

これで安心！冬のスキンケア

入浴



①やさしく洗う

皮膚の表面のよごれは、皮脂に付着した埃や土、汗です。これらが残っていると刺激となり、痒みが出やすいため、洗い流すことが必要です。ただし、強く洗うと皮膚の角質まで傷つけてしまい、ますます乾燥症状が強くなります。

- よく泡立てた洗浄剤で軽く洗う。
- 石けん、または弱酸性かつ低刺激性のボディソープを使う。
- 洗浄剤はよくすすいで落とす。

②温度はぬるめ

温まるとさらに痒みが増すことが多いため、38～40℃にし、長湯は避ける。

③入浴後

やわらかいタオルで軽く押さえるように拭き、なるべく早く保湿剤を塗る。

保湿



①入浴後なるべく早く保湿する

お風呂上がりの肌は、しっとり潤っているように感じますが、時間とともに肌の表面から水分が蒸発し乾燥します。

- 目安としては10分以内に保湿が原則。
- 市販の保湿クリームなどで全身を保湿する。
- 特に乾燥や肌荒れの気になる部分には、ワセリンなどを使用すると効果的です。

②ワセリンの使い方

- コツは、少量を薄くのぼすこと。
- 手の平にとり、両手をこすり合わせて温め、その手でカサカサした部分になでて皮膚になじませる。
- 少し時間がたつと、しっとりしてくるため、最初は少し物足りないくらいの量でストップする。
- ベタベタ感が気になる場合は、拭き取りましょう。

※ 特に手の肌荒れには、就寝前のワセリン使用がお勧めです。



その他



環境を整える

部屋の湿度を50～60%に保ちます。加湿器がない場合は、部屋に濡れタオルなどをかけましょう。

1月の健診日程のお知らせ

- ◎4か月児健診 (受付 9:00～10:45)
毎週火曜日：5、12、19、26日
- ◎1歳6か月児健診 (受付 12:45～14:00)
毎週水曜日：6、13、20、27日
- ◎3歳児健診 (受付 12:45～14:00)
毎週木曜日：7、14、21、28日

【場所】保健所・保健センター

(中野町字中原「ほいっぷ」内)

【問合せ】☎39-9159 (こども保健課)

※対象者の方には、ご自宅へ健診日1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。変更する場合は、必ず事前に連絡ください。現在、新型コロナウイルス感染対策の為、健診対象年齢をずらしております。ご了承ください。

A HAPPY NEW YEAR!

年末年始緊急医情報



※この緊急医制度は、かかりつけの医師が都合の悪い時にご利用ください。
※医師の都合などで一部変更することがあります。受診前に必ず医療機関への電話確認をお願いします。
※各科により診療時間が異なるため注意してください。

| 日時 | 内科・小児科 | 歯科 | 外科 | | 耳鼻咽喉科 午前9時～午後5時 | 眼科 午前9時～午後5時 |
|-----------|------------------------------|--------------------|-----------------------|--------------|---------------------------|-----------------------------------|
| | | | 昼：午前9時～午後5時 | 夜：午後5時～午後10時 | | |
| 12/29 (火) | 昼 午後8時～ 夜 翌朝午前7時 | 午後8時～ 午後11時 | はしら整形リハビリクリニック(中橋良町) | 29-8484 | | エモア眼科 (駅前大通1) 54-0481 |
| | | | 光生会病院(吾妻町) | 61-3166 | | |
| 12/30 (水) | 午前9時～ 正午 午後1時～ 午後5時 | 午前10時 ～ 午後5時 | 江崎病院(新川町) | 55-2525 | 井澤医院 (東新町) 55-8936 | 小林眼科 (駅前大通2) 55-5717 |
| | | | 積善クリニック(大岩町) | 65-6565 | | |
| 12/31 (木) | 午後8時～ 翌朝午前7時 | | 花田いしかわクリニック(花田町) | 32-2166 | もりた耳鼻咽喉科 (東脇1) 34-2001 | かきはら眼科クリニック (つつじが丘2) 63-5139 |
| | | | 弥生病院(弥生町) | 48-2211 | | |
| 1/1 (金) | | | きくち整形外科眼科クリニック(高師本郷町) | 38-1010 | 木下耳鼻咽喉科 (飯村北1) 63-2261 | きくち整形外科眼科クリニック (高師本郷町) 38-1010 |
| | | | まつお乳腺クリニック(築地町) | 32-9287 | | |
| 1/2 (土) | | | 殿田橋整形外科(飯村町) | 69-1601 | 吉見耳鼻咽喉科 (野依台1) 25-7688 | 成田記念病院 (羽根井本町) 31-2167 |
| | | | 塩之谷整形外科(植田町) | 25-2115 | | |
| 1/3 (日) | | | 小石整形外科クリニック(つつじが丘1) | 66-5514 | | 豊橋南藤井眼科クリニック (植田町) 25-7111 |
| | | | ふくい整形外科リウマチリハビリ(西幸町) | 37-3291 | | |

【診療場所】内科・小児科：豊橋市休日夜間急病診療所 48-1110 (豊橋市中野町字中原100番地「ほいっぷ」内) ※30分前に受付終了
 歯科：豊橋市休日夜間・障害者歯科診療所 39-9177 (同上) ※30分前に受付終了

※上記の時間以外はお問い合わせの上、受診してください。

広報とよはし 12月号、1月号もあわせてご覧ください。

●外科・耳鼻咽喉科・眼科→豊橋市民病院(Tel.33-6111)