

加藤内科 広報新聞 11月号

朝、夕と寒さが厳しい季節になりました。
風邪やインフルエンザに罹らないように
体調管理、手洗い・うがいなどの習慣を心がけましょう。



インフルエンザの予防接種をしています。

受付時間

午前	(月) ~ (土)	9時~12時(受付は11時30分まで)
午後	(月)(火)(水)(金)	17時~20時(受付は19時30分まで)

※予約制ではありません。

診察の方が優先となりますので、待ち時間が長くなる場合がございます。ご了承ください。
ワクチンの在庫状況ですが、今後も入荷を予定しておりますが、場合によっては
入荷しないことがありますので、ご希望の方はお問合せください。



マスクの着用をおねがいします。

インフルエンザの疑いのある方、またかかられた方、せきなどの風邪症状のある方など、
受診される時は、マスクの着用をお願いします。

インフルエンザの疑いのある方は、事前にお電話で受診されることを連絡していただくと、
今現在の混み具合や直ぐに受診できる時間帯などをお伝えさせて頂いております。

また、高熱・下痢嘔吐・インフルエンザの疑いがある方は、個室の待合へご案内させて頂いて
おりますので、受付にてお申し出下さい。

診療所には、さまざまな病気をお持ちの方がいらっしゃいます。

感染防止のため、何卒ご協力のほどよろしくお願い致します。

これからの時期は、インフルエンザが流行します。

「インフルエンザにかかったかな？」と思ったら、まわりの方への感染を防ぐため、
外出は控え、速やかに医療機関を受診するようにしましょう。



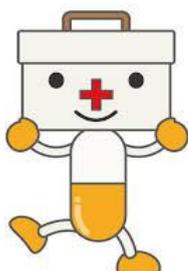
年末年始のお知らせ

12月28日(金)~1月3日(木)までお休みさせていただきます。

定期的を受診されている方はお休み中にお薬がなくならないように
受診して頂きますようお願い致します。

お休み中は、ご迷惑をお掛け致しますが宜しくお願い致します。

※年末年始休暇中の処方日数ですが、お薬の種類によって処方可能な日数が
決められているものや、また患者さまの病状と必要性を考慮してDr.が処方しますので、
一度にたくさんの日数分を処方することが出来ない場合があります。ご了承ください。



冬の乾燥によるかゆみ

冬になると肌がかさつき、かゆくなるという人が多く見られます。
その原因は乾燥です。かゆくて眠れない、かきすぎて湿疹ができてしまう、
また、さらに症状を悪化させてしまうこともあります。



冬の気候が肌を乾燥させる原因！！

冬は気温が低くなり、空気が乾燥するという特徴があります。

気温が下がると、体温を維持しようと皮膚表面の血管が収縮し、血流が悪くなります。すると、皮膚の健康維持に必要な「セラミド（水分量を維持する細胞間脂質）」「皮脂（水分の蒸発を防ぐ）」に栄養が十分に届かなくなり、皮膚の「バリア機能」が出来なくなります。

また、寒いと汗をかきにくい、空気も乾燥しているといったことから、皮膚から水分が失われ肌が乾燥するのです。

肌が乾燥してくるとかゆくなる？

肌が乾燥してくると「かゆみ」の症状が現れます。

肌の乾燥が元となるかゆみは、セラミドや皮脂の働きが弱くなり、皮膚から水分が蒸発してしまうことで細胞に「隙間」ができ、かゆみを感じる細胞が表面に出てしまい、外からの刺激を直接感じる事が原因で起こります。また、かゆみを引き起こす「ヒスタミン」の分泌を促し、かゆみの原因の一つとなります。そのため、かゆいからといってかいてしまうと、余計にかゆくなるという悪循環になってしまいます。

予防するには？

• 洗いすぎに注意する

石鹸は十分に泡立たせ、「肌をなでるように」洗う。

ナイロンタオルなどでごしごしするのは 肌を傷つけるのでやめましょう。

長湯はさけ、お湯の温度は 40℃程度でぬるま湯が理想です。

保湿効果のある入浴剤を使用しましょう。

お風呂からあがる時はバスタオルで「水分を吸い取る」感じで体をふく、こすらないようにしましょう。

• エアコン、ファンヒーターに注意

室内温度を低めに設定し、加湿器を使用したり、洗濯ものを干したりするなど、湿度を確保しましょう。

• 保湿剤を効果的に使用しましょう

冬の乾燥を防ぐには、「保湿剤」を使用するのも効果的です。配合成分では、尿素・セラミド・コラーゲン・コンドロイチン硫酸などが含まれているものを選びましょう。使用するタイミングは、お風呂からあがって 15 分以内の「肌がしっとりしている時」に使用すると最も効果的です。

• 肌の代謝を良くする

食事ではビタミン類を豊富にとり、睡眠不足をさけ、体にストレスをためないようにしましょう。



かゆみがなかなか治らない、何度も繰り返す、またかゆみに加え皮膚に赤い盛り上がりがあるなどは、乾燥以外の原因かも知れません。かかりつけ医に相談しましょう。

次回 12月20日発行予定