

亀有病院 在宅診療ニュース



酷暑の8月が終わり、残暑厳しい9月となりました。



温暖化もあり、四季から二季となってきた印象ですね・・・
そのため10月ぐらいまで暑さが続く予報となっています。
引き続き熱中症対策を実施していきましょう☆☆☆

今月は中秋の名月『お月見』
お月見といえば・・・皆様は何を連想されますか？
お月見団子・うさぎ・すすき・・・
今年はきれいな中秋の名月を鑑賞できるといいですね🐰



『今回は暑い季節の皮膚トラブルについて』

◎乾燥肌の原因

エアコンの使用: エアコンの使用は空気を乾燥させ肌の水分を奪う原因となります

紫外線の影響: 夏は紫外線が強く肌にダメージを与えバリア機能を低下させる事があります

汗の影響: 汗をかくことで水分が失われ肌が乾燥しやすくなります

誤ったスキンケア: 汗で肌がしっとりしていると勘違いしスキンケアを怠る事が乾燥を招く事があります

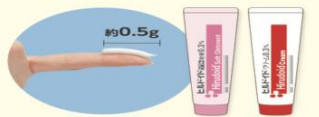
内部の乾燥: 表面は潤ってみえても内部は乾燥している事が多いです

クリームの種類

- ・ワセリン: 油脂性の塗り薬で保湿効果が高いです
- ・尿素を含むクリーム: 保湿成分が豊富で乾燥肌に効果的です
- ・ヘパリン類似物質クリーム: 油性クリームがおすすめです
- ・セラミド配合クリーム: 肌のバリア機能をサポートし保湿力をたかめてくれます
- ・オリーブオイルなどの保湿用油脂: 自然由来の成分で肌に優しいです

クリームの塗り方復習

ソフト軟膏・クリーム(チューブ)



成人の人差し指の先端から
遠位指節間関節の長さまで
出した量を1FTU(フィンガーティップユニット)
と言い、約0.5gに相当します¹⁾²⁾。

ソフト軟膏・クリーム(ビン)



成人の人差し指の先端から
遠位指節間関節の1/2の
長さまですくった量が
約0.5gに相当します³⁾。

ヒルドイド[®]100g瓶専用計量
スプーンは、スプーン両端すり
切りで、約0.5g(1FTU相当)と
約1.5g(3FTU相当)を量り取る
ことができます。

1FTU(約0.5g)で
成人の手のひら
約2枚分の面積に
塗れます。



ローション



1円玉大が約0.5gに相当します²⁾。

フォーム

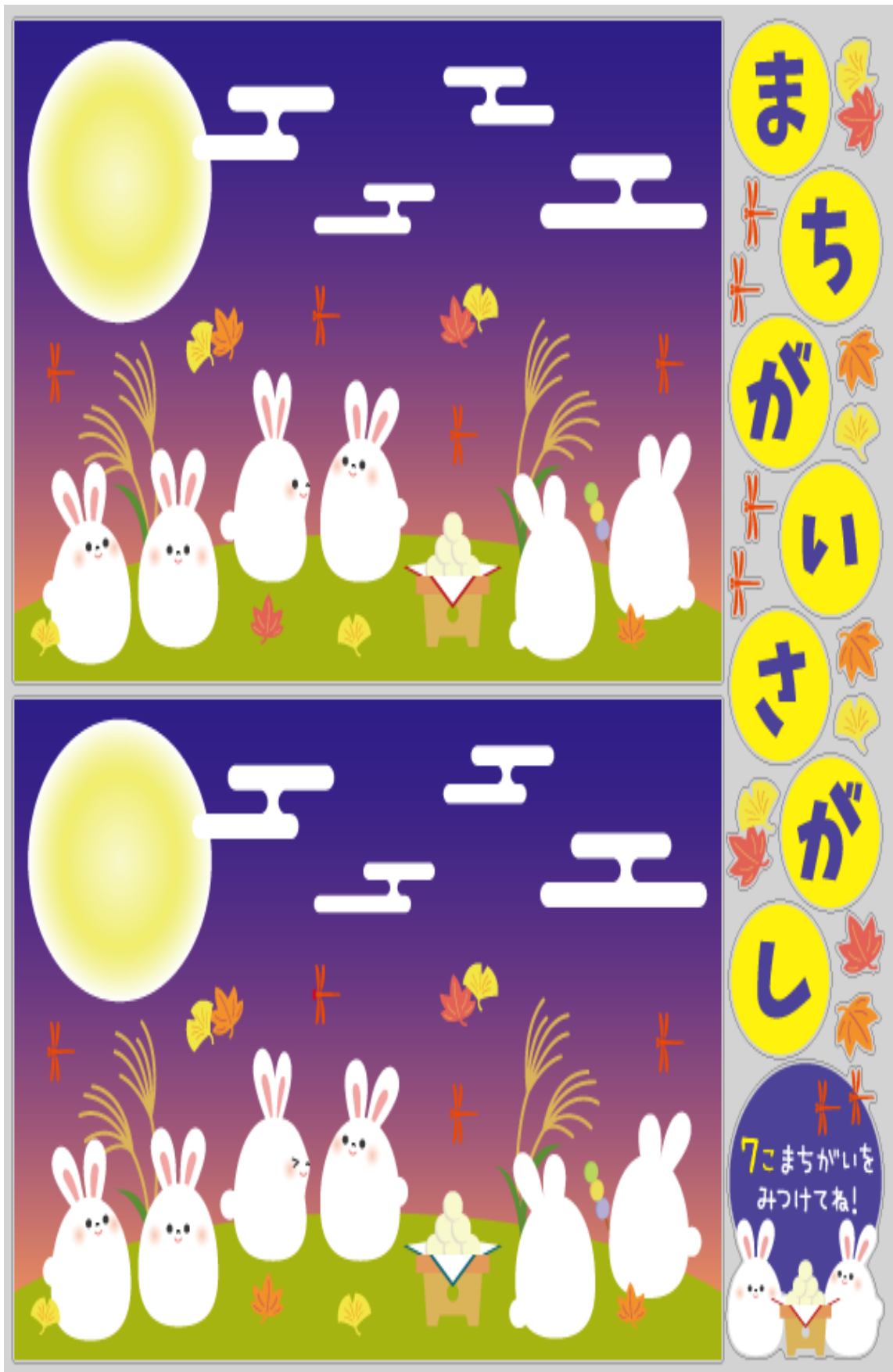


製品のキャップ大の大きさに噴出した量が
約1gに相当します⁴⁾。

※フォームは容器を上向きにして
縦によく振った後、ボタンを押し、
適量を手のひらに噴出してから
塗ります。

約1gで成人の手のひら
約4枚分の面積に
塗れます。





- ① 雲の向きが違う ② トンボの目の色が違う ③すすきの葉っぱの長さが違う
 ④左から三番目のウサギの目が違う ⑤左から三番目のトモ下 葉の色が違う
 ⑥お団子の敷いてある紙の色が違う
 ⑦右端のウサギのしっぽが違う