亀有病院　在宅診療ニュース



季節は秋となり✨朝晩冷え込む季節になりました。
やはり四季を感じられるのはいいですね✨

11月の語源は『霜月』(しもつき)
諸説ありますが、霜降月を短縮した言葉とも言われています。

霜は寒い季節に、空気中の水蒸気が地面や植物の葉などに付着して出来る氷の結晶です
物体が氷の結晶に覆われている状態を『霜が降りている』といわれています

朝晩冷え込む季節になりましたので、風邪に気をつけて過ごしましょう



乾燥注意報



乾燥しやすい季節のため普段より皮膚乾燥にならないように保湿が必要となります。

日常的な保湿ケア
乾燥肌の基本的な対策は肌のバリア機能を守る保湿です
ローションやクリームを使い、肌に水分を閉じ込める事が必要です。特にからだ全体の乾燥には塗りひろげやすい
ローションやクリームが便利で入浴後に塗ると効果的です。
洗浄力の強いボディソープや過度な洗浄は皮脂を奪い乾燥を悪化するため注意が必要です

生活習慣の改善
乾燥肌は睡眠不足や栄養不足でも悪化します。肌のターンオーバーを正常に保ために十分な睡眠と栄養バランスを保つことが大切です。
時にビタミンやミネラル、良質なたんぱく質をとることで肌の水分保持力を保つことだできます。
またエアコンや暖房による肌の乾燥を防ぐために加湿器の使用も有効的です



