

介護何でも質問・相談コーナー（第 13 回）

和良老人介護保健施設 支援相談員の大坪 泰昭（おおつぼ やすあき）です。いつも「健康だより」をご覧いただきありがとうございます。

梅雨の時期を迎え、蒸し暑い日が続いています。湿気の多いじめじめとした日が続くことと思います。こんな時期には皮膚トラブルが起きやすいものです。

今回は梅雨時期に起こりやすい皮膚トラブルとその対処法をお伝えしたいと思います。

①梅雨時期になぜ皮膚トラブルが起きやすいのか

原因としては、梅雨の湿気と気温の上昇による蒸れや汗が刺激となることと、加齢に伴う皮膚のバリア機能の低下です。



②皮膚トラブルの種類

- ・あせも・・・首や背中、わきの下、股の間など汗がたまりやすい部分に、かゆみを伴った赤いぶつぶつの発疹が現れます。
- ・かぶれ・・・おむつや尿取りパットを着用していると通気性が悪い状態になりやすく、その状態が続くと皮膚が炎症を起こしやすくなります。
- ・褥 瘡・・・蒸れやすく皮膚がふやけていると摩擦や圧迫に弱くなります。長時間放置すると圧迫している部分の血流が悪くなり、皮膚に赤みや皮下組織にダメージを与えて深い傷となります。

③予防や対策

わきの下など汗をかきやすい場所に薄手のタオルを挟んで通気を良くし、汗をかいたらこまめに体を拭き、衣類や尿取りパットの交換をいつもよりこまめに行いましょう。肌着の素材を見直すのも大切です。綿100%の衣類は通気性が高く、吸汗・速乾性に優れています。ナイロン製や化繊素材は汗を吸いにくく、群れの原因になります。肌が弱い方は綿とポリエステルの混紡の肌触りの良い肌着もおすすめです。

ここまで肌の蒸れについてお話してきましたが、梅雨の湿度が高い時期でもエアコンのきいた室内では肌が乾燥することがあります。そのため、入浴後や清拭後にすねや肘、背中など乾燥しやすい部分に保湿クリームを塗りましょう。



ここまでお話したことを参考にいただき、こまめなケアと工夫で皮膚トラブルを防ぎ、快適な日々を過ごしていただきたいです。

【和良診療所からのお願い】

熱がある・咳がある・風邪のような症状がある方は、受診する(診療所にお越しになる)前に、必ず電話にてご相談願います。

【和良診療所 ☎77-2311】

【歯科診療所からのお願い】

初めて受診されたい方、お久しぶりに受診されたい方はなるべく電話にて予約をお取りくださいますようお願いいたします。

診療日につきましては、大幅に短縮されましたので、お日にちをお確かめの上ご来院ください。

【歯科診療所 ☎77-4008】

和良診療所・和良歯科診療所 診療予定表

7月		和良診療所		和良歯科診療所
		午前の部 受付8:00~11:30 診療8:30~12:00	午後の部 受付14:00~17:00 診療14:30~17:00	
1日	水	林	林	岡
2日	木	堀	堀(訪問診療)	
3日	金	伊藤	堀	
4日	土			
5日	日			
6日	月	堀	堀	
7日	火	伊藤	堀	都尾
8日	水	鈴木	鈴木	岡
9日	木	堀	堀(訪問診療)	
10日	金	伊藤	堀	
11日	土			
12日	日			
13日	月	堀	堀	
14日	火	伊左次	堀	都尾
15日	水	林	林	岡
16日	木	堀	堀(訪問診療)	
17日	金	廣瀬	堀	
18日	土			
19日	日			
20日	月			
21日	火	伊藤	堀	都尾
22日	水	鈴木	鈴木	岡
23日	木	堀	堀(訪問診療)	
24日	金	伊藤	堀	
25日	土			
26日	日			
27日	月	堀	堀	
28日	火	伊藤	堀	都尾
29日	水	林	林	岡
30日	木	堀	堀(訪問診療)	
31日	金	堀	堀	

お問い合わせ先

◆ 県北西部地域医療センター
国保和良診療所

- ▽ 在宅支援診療所
- ▽ 健康診査

※ 平日 8時 ~ 17時
電話 77-2311
FAX 77-2376

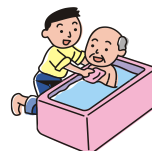


- ▽ 居宅介護支援事業所
介護保険の利用相談

電話 77-2023

◆ 県北西部地域医療センター
和良介護老人保健施設

- ▽ デイケア(通所リハビリ)
- ▽ 短期入所(ショートステイ)
- ▽ 入所



電話 77-2778
FAX 77-2174

◆ 県北西部地域医療センター
国保和良歯科診療所



電話 77-4008
FAX 77-4004
(火・水のみ対応)

◆ 木曜午後は、主に訪問診療を実施しているため、医師が不在です。
※ 都合により予定が変更することがありますので予めご了承ください。