つぐ診療所だより

平成 24 年 12 月　第 59 号

設楽町つぐ診療所　愛知県北設楽郡設楽町津具字中林 26

★時間外の診療依頼は先に診療所TEL83-3001 までご連絡ください。

★ナースの窓から(手荒れ・乾燥肌の予防、症状改善法)

冬の手荒れ・乾燥肌を予防するために、また起きてしまった症状を少しでも改善するために、日常生活で次のような点に心がけましょう。

1．エアコンを使用する時は加湿器を使用する。
2．熱いお風呂に長時間つかるのは避ける。入浴剤は保湿性が高く、肌に刺激のないものを選ぶ。
3．濡れた体はしっかり水分を拭き取り(体の水分も一緒に蒸発してしまう)、すぐ保湿剤を塗る。
4．水仕事などの前後に保湿クリームを塗る。
5．刺激の強いものやアルコールは控える。ホウレンソウやタケノコ・サトイモなどのアクの強いもの、トマト・イチゴ・チョコレートなどは、かゆみを引き起こすヒスタミンという物質を含んでいたり、体内に放出させたりするので、食べ過ぎないようにする。
6．衣類は肌をしめつけすぎないものを着用し、化繊など肌を刺激する素材は避ける。
7．外出時には手袋やマフラーなどで肌の露出を防ぎ、乾燥した空気と触れるのを避ける。

★感染予防に手洗いを

胃腸カゼ(ノロウイルス)・のどカゼ(RS ウイルス)が流行しています。インフルエンザは愛知県での流行はまだのようですが、都市部では一部発生がみられるようです。

感染症予防には「手洗い」「マスク」「うがい」と言われますが、一番重要なのは「手洗い」です。原因ウイルスを体に運ぶのは多くの場合手ですので、手をしっかり洗いましょう。胃腸カゼのウイルスの中には体調が良くなってからも体からウイルスの排出が半月からひと月も続くことがあります。他人や地域に感染を広めないためにも、皆さん手洗いに心がけて下さい。

★ロコモ体操教室が新聞・テレビの取材を受けました。

11 月 21 日のロコモ教室は、「せせらぎ会地域包括支援センター」の皆さんにお願いし、『認知症』について講演して頂きました。寸劇を交え、認知症の人がどのような考えや行動をするか話されました。参加者の中には認知症の介護に関られた方も多く、皆さん熱心に話を聞かれていました。

またこの日は、中日新聞さんと CBC テレビ「イッポウ」さんの取材がありました。

今後も地域皆で頑張っていきましょう。掲載日や放送日はわかりましたらお伝えします。