**保健だより　平成29年11月号**

平成29年10月吉日発行

# 「皮膚・爪白癬」について」

寒さが厳しくなってくると、空気も乾燥してきますね。これからの季節は、乾燥による皮膚トラブルが多くなってきます。特に乾燥が強くなる下肢・肩などは痒くなり、夜間布団に入った後　知らず知らずに手が届き、ひどい掻き壊しを作ってしまいます。

## ～冬の皮膚トラブルを防ぐために～

① 皮膚はなるべく清潔に保ちましょう。

② 入浴後は保湿剤を塗布し、乾燥を防ぎましょう。（入浴できない時でも保湿剤は塗布しましょう）

③かき壊して傷が出来てしまうときは皮膚科に相談し、適切な診断を受けましょう。（乾燥以外に原因があるかもしれません）

④下着は化繊ではなく、綿が良いでしょう。刺激が少ないようです。

## ～「これって水虫？」～

水虫かな？爪白癬かな？と思ったらまず皮膚科の診断を受けましょう。

治療している方は、一時落ち着いていると思わず根気よく治療を継続しましょう。

①入浴後、薬を塗布しましょう。（足浴でも良い）

②靴下は化繊ではなく綿や麻などを履きましょう。

③踵の乾燥もしかり保湿しましょう。

発行担当：社会福祉法人練馬区社会福祉事業団デイサービス看護担当者会　斉藤正子