

一昨日、緊急事態宣言の延長が決定しました。しかし、宣言の有無に関わらず、感染対策は基本的な生活習慣として、今後も継続していきましょう。

保温と保湿で防ぐ冬の手荒れ

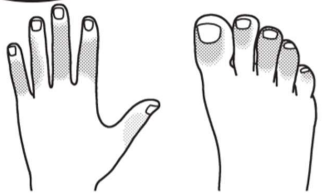
新型コロナウイルス感染症対策で、例年以上に手洗いやアルコール消毒行う回数が多い今年の冬ですが、手荒れなどのトラブルを抱えていませんか？

手が荒れていると、冷たい水やアルコール消毒液が刺激となって、痛みが出ることもあります。だからといって、手洗いや手指消毒をしなければ、病気の原因となり、自分や周りの人の健康をそこなってしまう危険があります。

日頃から保湿・保温などで手荒れを防ぎ、手洗い・手指消毒に耐えられる健やかな手の状態を保ちましょう。

冬の代表的な皮膚病 しもやけ・あかぎれ

しもやけ



寒暖差により血行不良を起こし、皮膚の組織に炎症が生じて、かゆみや、痛みが起こります。

■ 対処法

カイロや暖房器具で患部を温め、専用の軟こうやクリームを塗ります。

あかぎれ

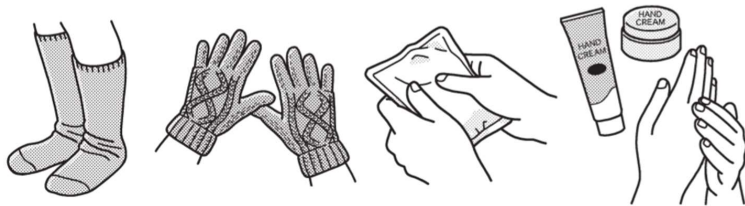


空気の乾燥により皮膚の表皮がひび割れたり、切れた部分に血がにじんだりします。

■ 対処法

カイロや暖房器具で患部を温め、専用の軟こうやクリームを塗ります。

共通する予防法



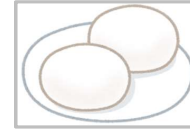
保温：手や足の温度を一定に保つため、手袋や靴下、カイロを積極的に使います。

保湿：手を洗った後や、乾燥を感じた時、就寝前などにハンドクリームなどで頻回に保湿します。

ハンドクリームを活用しよう！

ひび・あかぎれで皮膚がバククリ割れてしまうのは、乾燥が原因！気温が下がると、汗や皮脂の分泌量が低下して、皮膚が乾燥しやすくなります。そのうえ、乾いた空気による刺激を受けて、さらに皮膚の水分が不足してしまうのです。

このときの皮膚の状態を、おもちに例えてイメージするとわかりやすいでしょう。



つきたてのおもちは水分が含まれていて、とても柔らかく、両手で引っ張っても亀裂は入りません。



ところが、おもちをそのまま放っておくと、表面が乾いて硬くなり、引っ張る力に負けて亀裂が入ってしまいます。

皮膚においても同じことが起こります。皮膚からうるおいが失われて乾燥した状態が続くと、亀裂が入りやすくなります。これは、手の皮膚だけでなく、かかとや唇にも起こります。ハンドクリームやリップクリームを活用して、やわらかい皮膚を保つことが大切です。

ハンドクリームの効果的な使い方



水かぬるま湯で、石鹸をよく泡立てて優しく洗う。

※ お湯では肌の必要な油分も流されてしまいます。



水分が蒸発するとき、肌表面の油分も奪われます。手を洗った後は自然乾燥させずに、タオル等で拭きましょう。



クリームの量は多過ぎるとべたつくので、少量でも肌がしっとりすれば大丈夫です。

手洗いの後だけでなく、乾燥していると感じたときや、就寝前など、こまめに塗ると効果的です。

～ みなさんへ ～

最近、保健室で貸し出した保冷剤が返却されないことが増えています。

貸し出した保冷剤は、その日のうちに、必ず返却してください。

また、現在までに返却していない物がある人は、速やかに保健室へ返しに来てください。