

# きずな

かりや内科クリニック

かりや内科クリニック

・TEL・FAX  
072-993-2010  
・ホームページ  
<http://www.kariya-cl.com/>



## 第8回イベント 介護の日 11/10 開催報告!!

今年は早くから冷え込みましたが、イベント当日は沢山の方が元気に参加してくださいました。

今回は、新たに骨粗鬆症の検査がありました。受けられた方はいかがでしたか!!

動脈硬化の検査・検査結果説明は、お一人お一人に時間がかかりますので、毎回お待たせすることになり大変申し訳ありません。次回のご参加をお待ちしております。



### スタッフだより

—看護師の水真です。—  
あけましておめでとうございます。  
お正月はいかがでしたか？  
私の娘達ですが、長女は年女で、次女は今年成人式を迎えます。



自分を振り返って比べてみると、もう少ししっかりしていたような気がします。(\*´艸`)

今年は平成30年と節目の年となりますが、皆様にとって、素敵な1年となりますように・☆彡



新年明けまして、おめでとうございます。

—院長 刈屋英隆—



年末は厳しい寒さが続いていましたが、体調はいかがでしょう。かりや内科クリニックも移転後5年目に入りました。

今年の目標を漢字一文字で表すと『歩』です。その心は、一步一步着実に患者様のペースを尊重して診療する事です。

皆様にストレスを感じさせない優しいクリニックを目指します。今年もよろしくお祈りします。



### お知らせ

☆ **高齢者用肺炎球菌ワクチン** (平成29年度助成対象者)

期限・・・平成 30年3月31日まで

予約制・・・希望の方は受付へ (当日に出来ることもあり)

持参・・・今年度対象者通知ハガキ (ピンク色)

※助成対象者以外の一般の方も、ワクチン接種を行っています。

☆ **月初めの受診時**

『保険証』『医療証』を必ずご持参ください。

☆ **八尾市特定健診** (平成29年度対象者)

期限・・・平成 30年3月31日まで

予約不要・・・毎日

持参・・・保険証・受診券

食事・・・絶食

☆ **お車でご来院の方へ**

GSパーキング・三井リパークパーキングのサービス券があります。

# 冬の乾燥肌対策

## ★乾燥肌に良い食物!!

### 1.乾燥肌とは?

冬になると空気が乾燥します。

そこへ、暖房器具などの影響で室内の湿度が低下し、結果皮膚から水分が蒸発し、乾燥肌によるかゆみや湿疹に悩まされる人が多くなります。

また、加齢によって皮膚の潤いを保つ機能が低下しますので、中高年以降の方は、特に皮膚が乾燥します。



### 2.症状

#### かゆみ

皮膚バリアの機能が落ちると、汗や皮膚との摩擦などの刺激を受けやすく、かゆくなる。かゆいとかくと、もっとひどくなる。

#### チクチク感

髪や衣類の接触でチクチクと感じる。

#### 貨幣湿疹

皮脂欠乏性湿疹がひどくなると、貨幣湿疹に変わる。

#### 皮脂欠乏性湿疹

乾燥をほっておくと、湿疹になる。

### 3.予防 角質層の保湿機能を保つ

乾燥を防ぐ。

#### 保湿剤を正しくつかう

保湿剤で、乾燥を防ぐことが最も重要。

#### 熱い湯や、長湯は避ける

皮脂などの保湿成分がお湯にとけだす。身体が温まることで、一層かゆみが増す。

#### 身体をゴシゴシ洗わない

角質層が傷つくので、石鹸をよく泡立て、手のひらや柔らかいタオルで優しく洗う。

### 保湿剤の使い方

#### ローション・クリーム

- ・水分を補給して、乾燥を防ぐ
- ・保湿時間が短いので、乾燥していると思った時にはこまめに塗る



#### 軟膏・オイル

- ・皮膚の表面を油脂で覆うことで乾燥を防ぐ
- ・乾燥した状態よりも、ふろ上がりの水分がある5分以内に塗る 保湿時間が長い

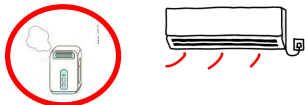


※軟膏・オイルのベトベト感が気になる方は、クリームをお風呂上がりに塗る。  
※乾燥肌になる1~2か月前より、保湿剤を塗り始める。

	効果	食品
ビタミンA	皮膚や粘膜のうるおいを維持する 新陳代謝を活発にする	人参・かぼちゃ・海藻・レバー ウナギ・アナゴ・ノリ・ワカメ 乳製品卵・緑黄色野菜・緑茶 サバ・イワシなどの青魚など
ビタミンB	新陳代謝を活発にする 肌が乾燥することで起きる炎症を抑える	豚肉・レバー・卵 大豆・納豆など
ビタミンC	乾燥肌を防ぐための肌のコラーゲンの生成を促す 皮膚の老化や炎症を進める血液中の増えすぎた活性酸素を除去する	パプリカ・レモンなどの野菜 果物
ビタミンE	血行を促進し、肌の新陳代謝を活発にする 抗酸化作用・シワやたるみなどの老化を引き起こす過酸化脂質を分解する	ゴマ・アーモンド ナッツ類・大豆 アボカドなど
セラミド	皮膚を外部の刺激から守り、角質層の水分を保持する	コンニャク・しらたき・大豆 黒豆・小豆・ひじき・ワカメなど
α-リノレン酸	細胞膜とセラミドを作る原料となる	アマニ油・エゴマ油・魚油
亜鉛	細胞分裂に必要な酵素を働かせる助けとなる	牡蠣・赤身の肉・卵黄 たらば蟹・タラコ

### ★避けたい日常生活!!

- ①暖房機を使う際は、加湿器を使う
- ②服は締め付けのない天然素材を選ぶ
- ③睡眠不足にならないように
- ④爪は短く切る
- ⑤香料・着色剤を使用している入浴剤は、逆に皮膚の刺激となる



### ★避けたい食生活!!

- ①お肉中心の食生活
- ②カフェインやお酒の摂りすぎ
- ③炭水化物ばかりの食事
- ④冷たい飲み物や食べ物
- ⑤添加物だらけのインスタント食品
- ⑤有害物質の多いタバコ

