

# ほほえみ

発行:新潟県立津川病院 電話 0254-92-3311

私たちは、良質な医療及びケアを提供し、地域医療の充実と発展に努めます。

## 皮膚の乾燥・かゆみについて

まだ残暑もあり、暑い日が続いていますが、毎年秋から冬にかけて皮膚の乾燥で悩まされるという方も増えてくるのではないかと思います。特にご高齢の方は乾燥・かゆみでお悩みの方が少なくないのではないのでしょうか。今回は「老人性乾皮症」について解説させていただきます。

老人性乾皮症（ろうじんせいかんぴしょう）は高齢者に多く見られる皮膚の乾燥状態を指します。これは年齢と共に皮膚の保湿機能が低下し、皮膚が乾燥しやすくなる状態です。

### 『老人性乾皮症の特徴』

1. 乾燥感：皮膚がかさつき、つっぱり感がある。
2. かゆみ：乾燥した皮膚はかゆくなることがあり、掻くことでさらに皮膚を傷めることがあります。
3. ひび割れ：皮膚がひび割れることがあり、特に手や足のかかとなどの部位で見られまがあります。
4. 赤みや炎症：乾燥が進むと、皮膚に赤みや軽い炎症が見られることがあります。
5. 皮膚の剥がれ：皮膚が薄く剥がれることがあります。



### 『老人性乾皮症の原因』

1. 皮脂分泌の減少：加齢に伴い、皮脂腺の働きが低下し、
2. 皮膚の水分保持能力の低下：年齢と共に皮膚の保湿能力が低トし、水分が失われやすくなります。
3. 環境要因：冬の乾燥した空気や、長時間の入浴、温水の使用なども乾燥を悪化させる要因となります。

### 『予防と対策』

1. 保湿：乾燥が気になる部分に保湿剤を使用することが重要です。特に風呂上がりや洗顔後に保湿を行うと効果的です。
2. 適切な入浴：長時間の入浴や高温の湯は皮膚を乾燥させることがあるため、ぬるめのお湯で短時間の入浴が推奨されます。
3. 加湿：室内の湿度を適切に保つことで、乾燥を防ぐことができます。
4. 皮膚のケア：優しい洗浄剤を使用し、皮膚の自然な油分を守るよう心がけましょう。

老人性乾皮症は、適切なスキンケアと生活習慣の改善で管理できることが多いですが、症状が重篤な場合は皮膚科の専門医に相談することが推奨されます。上記症状でお困りの方は、一度かかりつけ医に相談してみてもはいかがでしょうか。

## 糖尿病教室のご案内

津川病院では、毎月1回糖尿病教室を開催しています。  
糖尿病の患者さんはもちろんご家族など、どなたでも参加いただけます。

日 時 **9月9日(月) 午前10時30分から15分程度**  
場 所 内科外来(待合室テレビ前)  
講義内容 「栄養指導」

私たち病院スタッフと一緒に、糖尿病について勉強しましょう。



### 新潟県立津川病院 外来診療科及び担当医のご案内

令和6年9月分

令和6年9月1日

診療科	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	受付時間等
午前診療	内科	糖尿病-石黒 総合外来-原 新患-交替で診療	総合外来-清野 呼吸器-原 新患-交替で診療	総合外来-前田 総合外来-内山 新患-交替で診療	総合外来-原 総合外来-清野 新患-交替で診療	総合外来-内山 総合外来-前田 新患-交替で診療	午前 8時30分から 午前11時30分まで
	小児科	新潟大学医師	新潟大学医師	新潟大学医師	新潟大学医師	新潟大学医師	午前 8時30分から 午前11時30分まで
	外科	岡 医師	岡 医師	岡 医師	岡 医師	岡 医師	午前 8時30分から 午前11時30分まで
	皮膚科				新潟大学医師		午前 8時30分から 午前11時30分まで ※診察は午前10時から
	泌尿器科			新潟大学医師			午前 8時30分から 午前11時30分まで ※診察は午前10時から
	眼科				新潟大学医師		完全予約制(再診のみ) 午前 8時30分から 午前11時30分まで
	脳神経内科	新潟大学医師 (30日)					内科でお尋ねください
	心療内科				休 診		休 診
	耳鼻咽喉科		新潟大学医師				新潟大学医師 午前 8時30分から 午前11時00分まで
午後診療	ペインクリニック	休 診					休 診
	整形外科		中禮 医師				完全予約制 午後1時30分から 午後3時00分まで
	脳神経外科				新潟大学医師		午後1時30分から 午後3時30分まで
	婦人科		新潟大学医師 (毎月 第1,3火曜日) 診療時間 14時から15時				完全予約制 (予約時間:月~金の 15時~16時)

※変更になる場合がございます。

### \*\*\*新型コロナウイルス感染防止のためのお願い\*\*\*

- ・体調不良の場合は、**必ず事前にお電話**ください。
- ・定期受診されている方は**極力予約時間の頃に受付**し、長く病院内で待つことがないようにしましょう。
- ・待合室では、他の患者さんと離れて待ちましょう。
- ・感染対策として面会制限を行っています。  
詳しい内容は 看護師等にお問い合わせください。

