

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

内科の山本です。皆様いかがお過ごしでしょうか。年々夏は暑くなってきており、特に津川は山に囲まれているため新潟県の中でも暑いところなのではないでしょうか。熱中症・脱水予防はより一層大事になってきます。この記事が掲載されるころは稲刈りの時期かと思われます。こまめな水分補給と休憩をお願いします。

さて、今回は「皮膚の乾燥・かゆみ」に関しての話をしていただきます。年齢を重ねるとつれ皮膚の乾燥やかゆみに悩まされることが多くなってきます。医学的には「老人性乾皮症」と名前がついています。

① 老人性乾皮症とは？

加齢に伴い、皮脂や汗といった肌の潤いを保つ仕組みが弱くなり、皮膚が乾燥することで皮膚のバリア機能が低下し様々な症状が起きます。

② どんな症状がでるのか？

軽症だと皮膚表面に鱗屑(白い粉)ができます。これは皮膚の細胞の一部が剥がれたことで生じます。

それが進むと浅いひび割れなどが出現し、最終的に赤い湿疹やかゆみが発生します。掻きむしることで症状は悪化することが多いです。

③ どんな対処法があるのか？

病院を受診して軟膏を処方される、薬局で軟膏・保湿剤を使用する方法もありますが、自身でできる対策は以下の通りです。

- ・ 室内の湿度を保つ : エアコンを使用すると部屋の湿度は下がります。加湿器などを使用し湿度を保ちましょう。
- ・ 風呂の温度に気を付ける : 熱すぎる温度の使用は皮脂を落としすぎる原因になります。また石鹸なども低刺激・弱酸性と書いてあるものを使用するようにしましょう。
- ・ 脱水に気を付ける : 体の水分が不足すると、必然的に皮膚は乾燥します。特に歳を重ねると脱水に気づきにくくなります。こまめな水分摂取をしていきましょう。
- ・ 服の素材に気を付ける : 静電気が起きやすい素材など、肌に刺激が強い素材は皮膚にダメージが出やすくなります。またかゆみも出やすいです。



～まとめ～

皮膚の乾燥・かゆみは年を重ねることや生活習慣、持病などいろいろな原因で発生します。自身でできることもあります。続いていたり症状が強いようであればかかりつけ医に相談したり、皮膚科への受診を考えてみてください。



(文責 : 山本 遼弥 当院内科医長)

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8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」
 講師 当院管理栄養士



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7年9月分

令和7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-山本 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-山本 総合外来-新潟大学医師 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00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 (22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
	ペインクリニック	休 診					休 診
午後診療	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 (11日)		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。