

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」



“薬師かわら版”

〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 TEL0228-24-8073 発行者 院長 鈴木 慎二

待合室



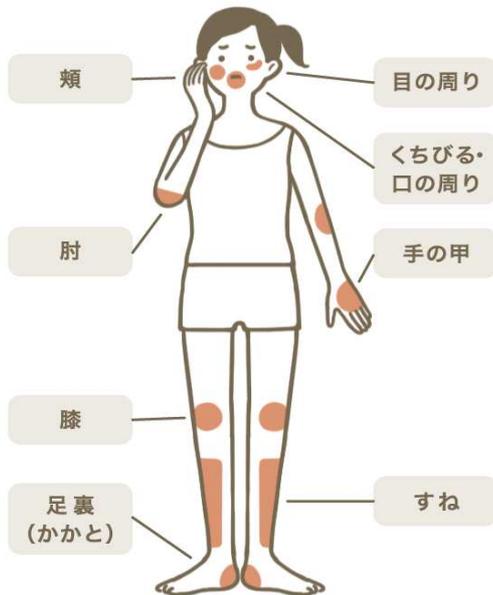
待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

乾燥肌の原因と対処法とは？

乾燥肌とは、肌の皮脂や水分が不足して‘肌が乾燥している状態’のことで、‘ドライスキン’または‘乾皮症’と呼ばれます。紫外線、加齢、誤ったスキンケアの影響、乾燥などの刺激によって、皮膚本来のバリア機能が低下し、肌が水分を失った状態です。乾燥肌を放置していると、少しの外的刺激でもかゆみや湿疹などの皮膚トラブルが起きやすくなります。乾燥肌は全身どこでも起きる可能性がありますが、特に多いのは、肘、膝、すね、手の甲など。頬や目、口周囲など、皮膚の薄い部分にも好発。

＜予防・対策＞

- 入浴や水仕事の後には、5分以内に保湿剤を塗り、皮膚の水分を逃さないようにしましょう。
- 空気が乾燥しがちな冬場は、部屋を加湿して肌の乾燥を防ぎましょう。
- 春～夏場は紫外線に要注意です。紫外線対策をしっかり行い、肌へのダメージを防ぎましょう。
- 十分な睡眠、バランスのよい食習慣を心がけましょう。



白衣の天使



最近、「クマが出たから散歩をやめた」という声を多く聞きます。

自宅でのストレッチ、足踏み、つま先上げ運動などで運動不足を解消しましょう。運動＝外でやるものと思いがちですが、室内でも生活のすき間時間に体を動かしましょう！

掲示板



診療・休診のお知らせ

- R8年1月18日(日) 休日当番日
- R8年1月21日(水) 休診
- R8年1月31日(土) 受付11時まで
- R8年2月23日(月) 休日当番日