

「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。

コロナ禍での手荒れ予防は？

～クリームでこまめに保湿～

新型コロナウイルスの感染を予防するために、手洗いや、アルコールによる手の消毒が習慣になりました。手洗い・消毒での手の皮脂が奪われて乾燥すると手荒れが悪化します。それで今、子どもから大人まで、コロナ禍の手荒れに悩む人が増えています。

手荒れが進んで、ひび割れや傷ができると、そこからウイルスや細菌が入りやすくなります。爪の周囲が化膿して痛む「ひょう疽」が起こることもあります。ハンドクリームを使って、手をこまめに保湿しましょう。リビングや職場の机など、手の届きやすい所にクリームを置いておき、手のひらだけでなく、皮膚が薄い手の甲や指先にも念入りに塗りましょう。

手荒れ予防のポイント

1
ハンドクリームで、乾燥を防ぐ

- 手洗い後や消毒後など、こまめに保湿
- 手のひら、手の甲、指先を念入に
- クリームの感触や香りは様々。日常生活や好みに応じて使い分ける

2
手洗いアルコール消毒と保湿はセットで

- 感染予防の手洗い・アルコール消毒はどちらかを
- 外出時には、携帯用消毒液とハンドクリームを持ち歩く

カバンの中には
ハンドクリーム 携帯用消毒液



* 暖かい季節になってきました。日常生活に運動を取り入れてみましょう

ゆっくりと息を吸い込みながら全身の筋肉を使う有酸素運動がおすすめです。

まずは、気軽に始められるウォーキングから1日2回15～30分を目安に行い。息がはずむくらいのスピードで無理のない距離からはじめて、少しずつ距離を伸ばしていきましょう。



掲 示 板



診療時間変更、休診のお知らせ

◎4月28日(水)受付11:30まで

◎5月 3日(月)～5日(水)まで休診

上記となっておりますので

よろしくお願ひいたします。