

ふれあい通信

第392号

令和4年11月1日

発行

社会福祉法人


姫路市社会福祉協議会

姫路市安田三丁目1番地

姫路市総合福祉会館内

TEL 079-222-4212

FAX 079-222-4256

ひとくちメモ 

お肌の乾燥について

秋冬や季節の変わり目に気になる、

お肌の乾燥。乾燥肌になると、

肌がカサカサして粉を

吹いてしまうだけでなく、

かゆみを感じやすくなってしまう。



乾燥した肌は、肌を守っているバリア

機能が弱っている状態です。エアコンに

よる空気の乾燥や、入浴時にナイロンタ

オルなどでゴシゴシと洗うと、バリア機

能が破壊されて、肌内部にある保湿成分

が流れてしまいます。また、偏った食事

や睡眠不足などの生活習慣の乱れや、紫

外線によっても、バリア機能は低下し、

乾燥肌やかゆみの原因となります。

我慢できずにかきむしってしまうと、

肌が傷つき、さらに負担

がかかってしまうので、

早めに対処をしましょう。

かゆみの対策方法

乾燥によるかゆみを発生させないため



の対策方法を紹介します。

① かゆい部分を冷やす

冷やすことで、知覚神経の興奮を鎮め、かゆみを抑えることができます。保冷剤や氷をタオルに包んでかゆい部分に当てて冷やしましょう。

② 保湿剤を使用する

保湿剤を塗ること
で、皮脂の表面に
人工的な膜ができ、
肌の内側の水分が出ていく
のを防ぐことができます。特
に入浴後は体が温まり、毛穴
が開いている状態なので、保

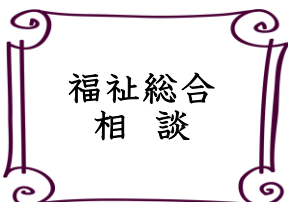


湿成分がより浸透しやすい状態です。そのため、入浴後に行うのが効果的です。

③ エアコンの長時間使用を控える

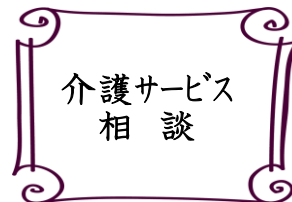
エアコンを長時間使用すると、空気が乾燥してしまうので、注意しましょう。肌に最適な湿度は50〜60%とされているため、エアコンを使用する際は、加湿器を使って湿度を調整するとよいでしょう。

かゆみが治まらない場合は、皮膚科等の医師の診察を受けましょう！



福祉総合
相談

専門ワーカーがさまざまな福祉問題をお聞きし、解決に向けてお手伝いをします。



介護サービス
相談

介護保険サービスを利用するための申請から、サービスを利用できるまでを全面的にお手伝いします。

ご相談は・・・

姫路市社会福祉協議会

〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館内

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-208-606 (通話料無料)

ケアプラン、ホームヘルパーのご相談・ご依頼は

姫路市社会福祉協議会

すこやか介護支援センター

〒670-0954 姫路市栗山町151-2

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-108-999 (通話料無料)