

秋冬の子どもの乾燥肌ケアに気をつけよう!



生後4、5ヶ月を過ぎると皮脂分泌が減少し、十分なバリア機能が保たれず、アレルゲンや刺激物質が侵入し、様々な皮膚トラブルが生じます。特に冬は湿度が低く、乾燥しやすいため、保湿を中心としたスキンケアが大切です。乾燥肌ケアの基本や保湿の方法などをご紹介します。

丹皮ふ科

☎0898-33-4112

乾燥が気になる季節を前に、9月に開院した同院の木下美由紀医師に、「乾燥肌ケア」の基本について伺いました。



木下院長

乾燥肌ケアとは?

カサカサ肌や白い粉ふきなど、肌の乾燥の悩みを、入浴や保湿クリームなどで改善すること。



乾燥肌ケアの基本 ～3ステップとその目的～

1. 入浴

肌の角質への水分を補給します。



2. 保湿剤を塗る

入浴後のしっとりしたお肌にクリームなどを塗ります。



3. 保湿した肌をさらにカバー

ワセリンなどを塗ることで、皮膚から水分が失われるのを防ぎます。

保湿剤によるスキンケアは、年間を通じて続けることが大切です。正しく塗って、皮膚を守りましょう。

保湿剤の塗り方

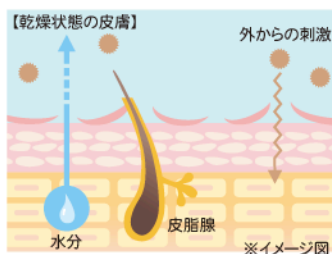
人差し指の指先から第一関節まで伸ばした量で、手の面積2枚分に塗れます。手のひらを使って、やさしく丁寧に塗ってあげてください。体のしわに沿って、関節部分も忘れずに塗りましょう。



保湿剤の役割

健康な皮膚には角層のバリア機能があり、水分の蒸発や外からの刺激を防ぎます。しかし、乾燥した状態になると、角層が剥がれて外からの刺激を受けやすくなります。

保湿剤は、皮膚の水分が逃げないように“ふた”をしたり、皮膚に水分を与えたりすること。毎日のスキンケアで乾燥を予防しましょう。



救急病院医療機関

今治 西条 新居浜

いざという時や健康の相談にチェックしましょう。詳しい当番の日付は下記電話番号内へ、子どもの様子をよく見て、急いで受診した方がよいのかが落ち着いて対応しましょう。

今治市救急病院当直表

午前8時30分から翌日午前8時30分まで
※病院の都合で変更する場合がございます。

電話案内

☎(0898) 32-3300



医師会市民病院	☎(0898) 22-7611
今治セントラル病院	☎(0898) 22-5251
今治第一病院	☎(0898) 23-2000
木原病院	☎(0898) 23-0634
県立今治病院	☎(0898) 32-7111
済生会今治病院	☎(0898) 47-2500
白石病院	☎(0898) 32-4135
瀬戸内海病院	☎(0898) 23-0655
広瀬病院	☎(0898) 47-0100

(島しょ部) 日・祝日当番医表 受付時間/午前9時～午後5時

有津むらかみクリニック	☎(0897) 72-3200
大三島中央病院	☎(0897) 82-1111
片山医院	☎(0897) 84-2620
喜多嶋診療所	☎(0897) 72-0250
斎藤クリニック	☎(0897) 84-4333
しのぎき整形外科	☎(0897) 73-1221
はかた外科胃腸科	☎(0897) 72-1711
松浦医院	☎(0897) 87-3350

小児科 日・祝日当番医表 受付時間/午前9時～12時、午後2時～5時

あおい小児科	☎(0898) 47-0033
瀬戸内海病院	☎(0898) 23-0655
武田医院	☎(0898) 48-0131
丹こどもクリニック	☎(0898) 23-3200
まつうらパンピクリニック	☎(0898) 22-0573
松本小児科	☎(0898) 32-5880
みぶ小児科	☎(0898) 23-7525

新居浜市医師会内科・小児科急患センター

【診療科】	【曜日】	【受付時間】
内科・小児科(休日診療)	日曜日・祝日	9時～17時
内科・小児科(夜間診療)	月～土曜日	20時～23時
小児科(深夜診療)	月・水・土曜日	21時～6時
	火・木・金曜日	23時～6時

【場所】新居浜市医師会内科
小児科急患センター
(新居浜市一宮町1丁目13番52号/市役所南側)
☎(0897) 32-5658

【内科・小児科急患センターからのお願い】

※本来、急患センターは突然急激な症状を発症した患者さんが受診されるセンターです。昼間すでに受診された患者さんや、数日前から同じような症状のある患者さんで緊急を要さない場合は、翌日医療機関を受診しましょう。
※休日・夜間診療の場合、必ずしも小児科医が出勤しているとは限りません。都合により、当直医が変更になる場合があります。

・救急医療マップ
・地震発生時フローチャート

市のホームページに掲載しております。

新居浜物語

検索



西条市当番病院

当番病院は変更する場合があります。
各病院もしくはテレホンサービスでご確認ください。
当番病院テレホンサービス ☎(0897) 58-2200

西条市休日夜間急患センター

西条市野々市40-1 ☎(0897) 52-2001
受付時間/19時～22時