



## 入浴とスキンケア

二十四節気の立春は暦の上では春が始まる日とされますが、まだまだ寒い日が続いていますね。今回は寒さと乾燥の季節に因んで、入浴とスキンケアについてお話したいと思います。初めに入浴についてですが、その効果は疲労回復、快眠、リラックス、痛みの緩和など身体を清潔に保つだけでなく様々な効果があり、快適な日常生活を送る上で入浴は欠かせないものとなっています。

### 【入浴の効果】

- \* 身体を清潔に保ち感染症などを予防する。
- \* 血液循環が促進され新陳代謝が高まる。
- \* 副交感神経を刺激しリラックス効果をもたらす。
- \* 筋肉が緩み、関節の緊張が和らぎ、神経の過敏性が抑えられる。
- \* 静水圧作用によりむくみの改善など



このようにいいこと尽くめの入浴ですが、いくつか注意も必要です。特にこの時期十分注意していただきたいのが、ヒートショックと入浴内熱中症です。ヒートショックとは急激な温度変化で血圧が大きく変動することで、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こし、身体に悪影響を及ぼします。一方、入浴内熱中症は長湯や高温での入浴により身体が温まることで血管が広がり、血圧が低下して意識障害を起こします。

このようなヒートショックや入浴内熱中症にならないための対策として

- \* 急な温度の変化による血圧の変動を避けるため、脱衣所や浴室を前もって暖めて置く。
- \* お湯の温度は38～40度位のぬるめ

の湯に浸かり、長湯をしない。(10分程度)

- \* 入浴前後の水分補給。入浴前の飲酒は控える。
- \* 空腹時や食直後は避ける。(空腹時は胃酸過多やめまい、脳貧血を起こし易く、食直後は内臓の血流量が減少し、消化不良を起し易い。)

\* 浴槽に入る前かけ湯をする。(足から順に胸、肩の方へ)

\* 浴槽から上がる時はゆっくりと。

また異常の早期発見のため、入浴前にご家族などに声を掛けて置くことも大切です。

以上、入浴の効果と入浴時の安全対策について書かせていただきましたが、ぜひ、これらを参考に実行していただければと思います。

次にスキンケアについてですが、この時期は気温の低下と乾燥によるスキントラブルを発症し易くなります。特に高齢者は皮膚の水分量が減少し、皮脂分泌も低下してドライスキン(乾燥肌)になりがちです。

乾燥してキメが粗くなった皮膚は細菌や真菌、埃などから守るバリア機能が低下し、外からの刺激によって湿疹やかゆみを起し易くなります。そのためスキントラブルを起こす前に予防やケアが重要とされます。

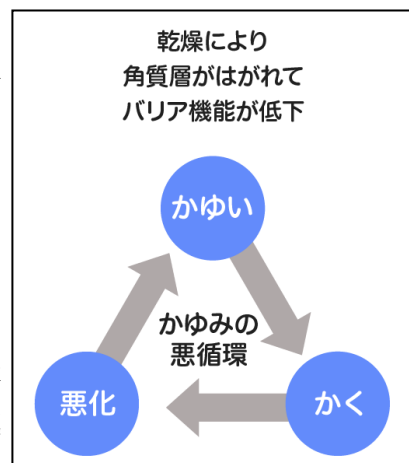
### 【予防とケアについて】

\* 長時間の入浴や熱いお湯の入浴を避ける。

\* 低刺激(弱酸性)洗浄剤をよく泡立てて、肌をこすらずやさしく撫でるように洗う。

\* 入浴後タオルで体を拭く際はごしごし擦らず軽く押し拭きする。

\* 体を拭いた後、保湿剤を塗る。(肌が裏面に続きます)



しっとりしている入浴後すぐに塗るのが効果的、30分以内くらいに。)

その他、暖房の効いた乾燥した部屋に長時間こもらない、こたつの中に入りっ放しでないことも重要です。そして、保湿剤にはローションタイプ、クリームタイプなどありますが、使い心地やご自分の肌に合った物を選んで下さい。ただし、医師の判断が必要な

皮膚トラブルもありますのでご注意ください。乾燥して寒いこの時期、安心、安全に暖かい湯船に浸かり体もこころもほっこり、幸せ気分で癒されたいですね。もちろん、入浴の後はスキンケアをお忘れなく。

幾つになっても健康的な潤いあるお肌でいたいですね。

通所リハビリテーション ひまわりの里 吉野

## 2023年2月診療担当表

	月 6 13 20 27	火 7 14 21 28	水 1 8 15 22	木 2 9 16	金 3 10 17 24	土 4 18 25
内科 小児科	平山 茂樹	小田 常人	小田 常人	小田 常人	小田 常人	小田 常人 4, 18, 25日 午後休診
皮膚科		長嶋 慶佳 午前・午後とも 25名様まで				
整形外科	亀岡 尊史			保住 寛 受付時間等 下記参照		
胃腸科		小田 常人	小田 常人		小田 常人	
病棟	平山 茂樹	小田 常人	小田 元彦	小田 元彦	小田 元彦	小田 元彦

受付時間 午前8時 ～ 午前11時30分 午後1時 ～ 午後5時30分  
 診療時間 午前8時30分 ～ 午後0時 午後2時 ～ 午後6時  
 毎週土曜日は午前だけの診療です。午後は休診となります。

木曜日の  
整形外科だけ  
受付時間 午前 休診  
診療時間 午前 休診

午後 1:00 ～ 4:30  
午後 2:00 ～ 5:00

※ 都合により担当医師・診療時間等は変更することがあります。 ※日曜、祝祭日は休診です。

診察をされる患者様は受付時間内にお越しください。

### 編集後記

### 2月 如月・衣更着

冬も深まり、春の到来が待ち遠しい季節となりました。この2月は別名 如月(きさらぎ)と呼ばれ、語源として「寒くて更に衣を着る:衣更着(きぬさらぎ)」から来たとも、「陽気が発達する“とき、”気が更に来るから:気更来(きさらぎ)」とも言われております。まだまだ日々暖房器具が欠かせない今日この頃です。皆様も健康管理には十分お気をつけください。

ところで、一年のうちで皆様の好きな季節はいつでしょうか?私は冬、特に2月は秋と並んでとても好きな時期です。鍋物など食としての楽しみもありますが、スキーなど冬のスポーツを楽しむことができる点が1番の理由です。

また夏にも劣らず、冬は様々な祭りが行われることも趣があって良いと感じております。北海道の「札幌雪まつり」や岡山県の「裸祭り」など各地でそれぞれ特徴的な祭りが行われます。中でも特に私が好きな祭りは、千葉県の「成田山節分会」です。この祭りは二月三日の節分にちなんで大々的に行われる豆まきであり、「お不動様の慈悲の前には鬼はいるはずがない」との理由から、豆まきの際に「福は内」だけを唱え「鬼は外」を絶対言わないことが特徴的なところ。皆様も冬の祭りにご参加され、各地の風土に触れられてみてはいかがでしょうか。(病棟介護 牧)



### オリンピック:東京2020

2021年(令和3年)7月23日から8月8日までの17日間、東京都などで開催。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の世界的流行を受け、2020年夏の開催日程(同年7月24日開会)から1年延期して開催された。大会延期により開催年は変わったが「東京2020」の名称に変更はない。開催の延期は近代オリンピック史上初めてのことであり、そして、奇数年に開催されたのも夏季・冬季問わず史上初となった。

1900年のパリオリンピック以来121年ぶりに閏年でなく平年に開催された夏季オリンピックとなった。

出典:ウィキペディア

発行:小田病院広報委員会 藤井

鴨川市横渚880番地

TEL 04-7092-1128

FAX 04-7092-1031

mail:sansikai@lily.ocn.ne.jp

