

冬によくある肌トラブル

冬は皮膚が乾燥しやすい季節です。皮膚が乾燥していると、水分が蒸発しやすいだけでなく外部からの刺激を受けやすくない健康な皮膚に比べて刺激に敏感になり、ちょっとしたことでもかゆみを感じてしまいます。また、防寒着や暖房などが原因で冬場も夏と同様に汗をかきやすい季節でもあります。保湿をするとともに、肌を清潔に保つことも大切です。

しもやけ

寒さや血液循環が悪くない手指や鼻、みみなどが腫れます。手足を濡れたままにせず、靴下や手袋が濡れた時は交換をしてください。

ひび・あかぎれ

乾燥によって肌の表皮が割れ、ひどくなると出血することもあります。手洗いの時は石鹸を良く流し水気をしっかり拭き取ってください。

あせも

温めすぎや厚着のし過ぎで蒸れたい冬服の素材も汗の原因になります。こまめに拭き取り、肌を清潔に保ちましょう。保湿も忘れずに！

12月



日

月

火

水

木

金

土

AM

△/△

△/△

△/△

△/△

△/△

△/△

△/△

PM

△/△

△/△

△/△

△/△

△/△

△/△

△/△

看護/赤

リハビリ/青

◎…大歓迎

○…空あり

△…要相談

※祝日の訪問に関してはご相談ください。「空きあり」と掲載されていても、すでに埋まっている場合もございますので、ご了承ください。

まずはお気軽にお問い合わせください

546-7644

ホームページ



公式LINE



訪問看護ステーションひまわり

上越市木田1 - 13 - 16 シャルムハウス1階