

旭中央病院便り



<https://www.hospital.asahi.chiba.jp/>

閑旭中央病院(☎63-8111・代表)

年始の診療案内

1月1日(土・祝)～3日(月)は休診となります。4日(火)から通常診療を開始します。なお、救急外来は通常通り診療を行います。入院者との面会は制限中です。

マイナンバーカードが保険証として利用可能となりました

昨年より、マイナンバーカードが健康保険証として利用可能となりました。当院では本館1階の総合受付前に、専用カードリーダーを設置しているのでご利用ください。

利用には事前登録が必要です。詳細はマイナポータルサイトを参照してください。



乾燥から皮膚を守る簡単スキンケア

乾燥肌は、皮膚の角層の水分量が低下して、肌が乾燥した状態です。原因是、皮膚の角質細胞層で肌の潤いに重要な役割を果たす「天然保湿因子」(アミノ酸や尿素など)、セラミドなどの「細胞間脂質」、皮膚の表面を覆って乾燥を防ぐ「皮脂」の減少です。

乾燥を防ぐためには、洗う・水分を補う・守るの3つを、肌をこすらずに実践することがポイントです。

①洗う：よく泡立てた石けんで、優しく洗いましょう。洗い過ぎは皮膚の表面を守る皮脂を過剰に除去してしまうため、時間をかけ過ぎずに素早く洗いましょう。石けんは低刺激のものを使い、ぬるめのお湯で行いましょう。

②水分を補う：皮膚に不足している水分を補いましょう。入浴後は15分以内に保湿剤の塗布を行いましょう。

③守る：室内の乾燥を防ぐため、加湿器などを活用しましょう。外出時には季節に限らず日焼け止めを使用して、紫外線のダメージから皮膚を守ることも大切です。

【皮膚・排泄ケア認定看護師】