



健診センターニュース



夏の乾燥肌にご注意を!!

乾燥肌って、どんな状態なの?

肌は角質層が水分を保ち、皮脂が膜をつくって肌のうるおいを保ってくれています。乾燥肌とは、角質層の水分が少なくなったり、皮脂が減ることによって皮膚の表面が乾燥した状態のことです。空気の乾燥する冬だけでなく、夏もエアコンや紫外線により想像以上に皮膚は乾いています。

乾燥肌とかゆみの関係は?

乾燥してきめが粗くなった皮膚は、細菌・真菌、ほこりなどから体を守る「バリア機能」が失われた状態。外部からの刺激によって、湿疹・かゆみなどが起こりやすくなっています。一度かゆみを感じてひっかいてしまうと湿疹ができ、さらにかゆみのためにひっかくという悪循環に陥ってしまいます。乾燥肌が悪化して皮膚疾患になる前に、正しい保湿ケアで予防することが大切です。

特に女性は...

特に女性は更年期以降、ホルモンバランスが変化し、肌の水分保持量が低下して乾燥肌に陥りやすくなっています。肌の乾燥から、くすみ、シワ、たるみなど肌の老化に繋がってしまいます。

肌にやさしいくらしのヒント

- こまめに水分をとりましょう。
- 保湿剤や日焼け止めなど日常のスキンケアを習慣づけましょう。
- 細胞が再生される夜間に睡眠を十分に取らましょう。
- バランスの良い食生活で腸内環境を整えましょう。



上手な薬の塗り方は?

薬の効果をきちんと得るには適量を正しく用いることが大切です。人差し指の先から第一関節までの長さに出した量(1FTU)で大人の手のひら2枚分の広さがひとつの目安です。ベトつきが気になるようでしたら、手のひらで軽く押さえるようにしてなじませましょう。



大人の手のひら2枚くらいの広さに伸ばします。

乾燥

かゆみ

かかさ

水分

刺激

細菌や真菌、アレルギー、ほこりや化学物質、紫外線 など

かゆくなる

悪循環!

かいてしまう

湿疹ができる悪化する

バリア機能の低下による症状の悪化は、「悪循環」しやすいのでご注意ください!

6月24日はドレミの日♪ 音楽の力で癒やされよう

1024年6月24日、イタリアの音楽教師がドレミで始まる音階を定めたことを記念し『ドレミの日』が制定されました。

音楽は私たちの日常にあふれています。印象深いCMソングが商品を記憶に強く残したり、ドラマの感動的なシーンで流れる音楽によってより感情が大きくなったりなど、色々な効果を経験しているのではないのでしょうか?

音楽の持つ力として注目されている1つに『癒やし』効果があります。音楽を聴くと心が穏やかになり、リラックスできるという人も多いかもしれません。安眠BGM

やクラシックなどは“睡眠の質を上げる”ことに役立ち、音楽鑑賞や演奏することで疲れがとれ、ストレスをためにくい体になると言われています。他にも、集中力アップや音楽と結びつけることで記憶力があがるといった効果もあるようです。

色々な音楽があふれている中で、自分の好みに合う音楽を見つけ、生活の中に音楽を上手に取り入れることで、リラックスした毎日を送りましょう。



健診センターからのお知らせ

—新型コロナウイルス感染症対策について—

平熱を知るため1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合や2週間以内に感染流行地に行かれた方は、受診していただく事ができません。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。



健診のご予約・お問い合わせは
下記までお気軽にお電話ください。

624-0906
舞鶴市字倉谷427 健診センター
TEL (0773) 75-1920
FAX (0773) 75-7380
月~金 8:30~17:00
(土・日・祝日・年末年始12/29~1/3・創立記念日6/1休)

