



乾燥肌を予防しましょう！

～カサカサ卒業！～



【乾燥肌の原因】

加齢による皮膚機能の低下、冬場など湿度の低い環境、エアコンなどによる空気の乾燥、紫外線によるダメージ、不適切なスキンケアなどがあげられます。日々のホームケアが大切になります。



◎洗顔、体の洗い方

強くこすったり、すすぎ残しは皮膚の乾燥を悪化させる可能性があります。低刺激性の石鹸がオススメ！よく泡立てて泡を手のひらにとり、優しく洗うようにします。洗い残しにも注意しながら時間をかけすぎないことが大切です。熱いお湯や長時間の入浴も控えましょう。38℃位の湯舟に10～15分浸かりましょう。

◎保湿剤を塗る

入浴後は角層から水分が蒸発するため、直後でなくても保湿剤をなるべく早く外用することが大切です。塗られるのを嫌がるお子さんには朝着替えの際にパジャマを脱がせながら塗るのも効果的です。



◎紫外線対策をする

長時間の日光にあたることによって角層からの水分蒸発量が増加することがあります。太陽光を避け、外出時は帽子の着用などをオススメします。

◎その他

過度のダイエット、飲酒、喫煙、睡眠不足なども肌のターンオーバーのバランスを崩し、乾燥肌になりやすいことがあります。



～ 12月休診日 ～

- ・10日(火) 13時30分～15時00分 (訪問診療から戻り次第、診察開始)
- ・11日(水) 午後
- ・28日(土)～1月5日(日) 今年もお世話になりました。来年もよろしくお願ひします◎



・オンライン診療 (CLINICS) ・
携帯電話やパソコンを使って
予約、診療、支払いまでできます。
下記の方がご利用できます。



【定期受診】【アレルギー性鼻炎 (初めてでもOK)】
【胃カメラ事前相談】【新型コロナ陽性】

・WEB問診 (メルプ) ・
問診票を事前に入力できます。
下記の方へご案内します。



【初めて・ひさしぶり】
【発熱外来 (完全予約)】
【新型コロナ陽性 (自己検査) (完全予約)】

診療時間のご案内

住所 : 賀茂郡河津町下佐ヶ野71-1 (セブンイレブン下佐ヶ野店隣) 電話 : 0558(36)8606

(受付時間 8:00～11:30 13:00～15:30 診療時間 8:30～12:00 13:30～16:00)

内科・小児科・外科	月	火	水	木	金
午前	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師
午後	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	休診	伊藤淑子医師

