知っておきたい

医療知識と健康生活習慣

秋～冬の悩みごと

乾燥から肌を守りましょう

千秋病院　師長室　看護師　沢田　美名



秋から冬にかけて、肌のカサカサやかゆみが気になる方も多いのではないでしょうか。最近、皮膚が「空気の乾燥」に反応することが研究で分かってきました。

乾燥肌の原因と対策

2026年9月、慶應義塾大学などの研究グループは、乾いた空気にさらされると、皮膚から水分が逃げるだけでなく、皮膚の細胞の中でも変化が起きることを発表しました。皮膚は乾燥の影響をただ受けるだけでなく、乾燥を一種のストレスとして受け止め、反応しているのです。まだ基礎研究の段階ですが、乾燥が肌のトラブルにつながる仕組みを知る手がかりとして期待されています。

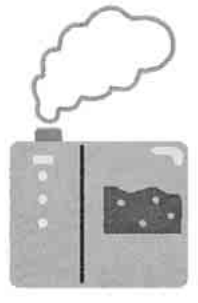
そもそも皮膚の表面には、水分を保ち、外からの刺激を防ぐ「バリア機能」があります。乾燥によってこの働きが弱まると、かゆみや赤みが出やすくなります。かゆくてかくと皮膚が傷つき、さらにかゆくなる悪循環に。歳を重ねると皮脂が減るため、いっそう注意が必要です。

予防の基本は「洗いすぎない・こすらない・保湿する」。お風呂は38～40℃程度のぬるめのお湯で、長湯を避けましょう。体はよく泡立てた洗浄剤でやさしく洗い、拭くときもタオルで軽く押さえます。昔ながらの「乾布摩擦」も、乾燥した肌を強くこするとバリア機能を傷めるおそれがあります。

そして大切なのが保湿です。保湿剤は一度に大量に塗るより、適量をこまめに塗ることがポイント。入浴後はなるべく早く塗り、乾燥が気になるときは塗る回数を増やしましょう。すねや腕、背中なども忘れずに。

暖房・加湿のポイントは？

冬は暖房にも注意が必要です。空気を温めると相対湿度が下がり、肌が乾燥しやすくなります。こたつや電気毛布は同じ場所を長時間温め続けないようにしましょう。加湿器は湿度40～60％程度を目安に使い、結露やカビにも注意を。タンクの水は毎日交換し、定期的な洗浄も忘れずに。



乾燥肌の対策は、毎日の小さな習慣から。赤みや強いかゆみが続く場合は皮膚科に相談し、肌をいたわりながら冬を過ごしましょう。

子どもの健康⑨

感染性胃腸炎に気を付けましょう

千秋病院　小児科　矢嶋　たえ子



寒くなってくると増えてくるのが感染性胃腸炎、いわゆる胃腸かぜです。ノロウイルスなどが原因で、突然のお う吐や下痢、腹痛、発熱などの症状が出ます。

◇

お う吐したときに一番大切なのは、水分を少しずつ補給することです。お う吐した直後は無理に飲ませず、吐き気が落ち着いてから少量ずつ与えます。まず5～10mℓ（小さじ1～2杯）を5分おきくらいに与え、吐かなければ少しずつ量を増やしていきます。途中で吐いてしまった場合は、しばらく休んでから、また少量ずつ始めます。一度にたくさん飲ませると、再び吐いてしまうことがあります。

水分補給には経口補水液がおすすめです。経口補水液は水分と塩分などの電解質を効率よく補うことができます。経口補水液が飲めない場合は、スポーツドリンクなどを少量ずつ与えてもよいでしょう。水分がとれるようになり、食欲が戻ってきたら、みそ汁やスープなど塩分を含むものも取り入れ、消化のよいものから少しずつ食事を再開します。

激しいお う吐は半日ほどで治まることが多いですが、当院では、お う吐の症状に対して五苓散（ごれいさん）という漢方薬を溶かしてお尻から入れる治療を行うこともあります。

◇

感染性胃腸炎は、吐物や便に含まれるウイルスが手や食品などを介して感染します。トイレの後やおむつ交換後、食事の前などは、石けんと流水でしっかり手を洗いましょう。ノロウイルスにはアルコール消毒は効きません。吐物や便を処理するときは、使い捨ての手袋やマスクなどを使用し、汚れた場所や物は塩素系の消毒剤で消毒しましょう。

水分がほとんどとれない、尿が少ない、ぐったりしている、お う吐が続いている、血便があるなどの場合は、早めに受診してください。家族みんなで感染予防を心がけ、元気に冬を過ごしましょう。

生活の中にもリハビリを

～B3病棟の取り組み～



座りながら楽しめるボッチャを体験

千秋病院のB3病棟は、患者さんが住み慣れた地域での生活に戻れるよう支援する地域包括ケア病棟です。病気の治療だけでなく、日常生活に必要な力を維持・向上させることも大切な役割です。その一環として、病棟で過ごす時間を活用した「生活リハビリ」に取り組んでいます。

午前中は頭や身体の体操など、身体機能や認知機能の維持・向上を意識した活動を中心に、午後はレクリエーションや患者さん同士の交流など、楽しみを重視した活動を行っています。

リハビリは、専門職による訓練の時間だけで行うものではありません。ベッドから起きる、からだを動かす、人と会話する、楽しみを持つ。こうした日常の一つひとつが、生活する力を取り戻す大切なリハビリになります。

「楽しい」「また参加しよう」という気持ちが、元気を取り戻すきっかけになるように、これからも看護・介護・リハビリスタッフが協力し、患者さんの笑顔とその人らしい生活を支えていきます。

千秋病院 無料法律相談

ご協力いただいている法律事務所
弁護士法人リブレー宮事務所
鈴木泉法律事務所
鶴舞総合法律事務所

迅速　身近　守秘

開催日時
毎週火曜日（祝日の場合は休みます）
午後2時～4時（予約制）

場所
千秋病院（在宅総合ケアセンター応接室）

受付　医療法人尾張健友会事務局
TEL 0586-76-8312

認知症介護者のための 個別相談会

「もしかして認知症・・・？」
「どう関わればいいか分からない」
「この対応でよいか分からない」
まずは、認知症介護の専門職とお話してみませんか？

■日時　12月22日㈫
　13：30～15：45（1人30分程度）
■場所　団欒の家おおえほんまち
■申し込み締切　12月21日㈪17：00
■先着順（事前申し込み制）
■問い合わせ・申し込み
　一宮市地域包括支援センターまちなか
　☎0586-85-8672（平日9～17時）

ひとやすみサロン

7回目は11月20日㈭に開催します



9月18日（金）に5回目の「ひとやすみサロン」を開催しました。今回も数名の方が来られ、介護相談にも来ていただき、ゆっくりお話ししました。帰る時には、笑顔で帰られました。

ひとやすみサロンは毎月第3金曜日10時から開催しています。少しでも息抜きができる場所が提供できたらと思っています。困っていることや誰かに話を聞いてほしいことがある時、ちょっと立ち寄ってみるだけでも良いので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

ヘルパーステーション　一川 純子