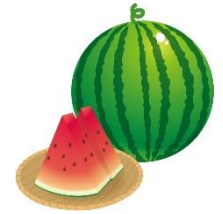




のどか通信



令和2年8月



各地に大きな災害をもたらした梅雨もやっと終わり、暑い、熱い夏が始まります。今年はコロナの影響で各地の夏まつりや花火大会も中止になっています。楽しみは少なくなりますが、脱水に気を付けて乗り切りましょう。



夏に多い皮膚トラブル

暑い季節、皮膚の炎症の原因となる紫外線量や汗をかく機会が多くなります。また、草木に触れてかぶれることもあります。あせもができやすくなるのもこの季節です。特に注意したい皮膚トラブルについて解説します。

1. 紫外線による日焼けや光線過敏症

紫外線による代表的な皮膚トラブルといえば日焼けです。強い紫外線によって皮膚がやけどを起こしている状態で、医学的には日光皮膚炎といいます。ひどい日焼けは、まずは保冷材で冷やすことが大切です。強い痛みがあったり、水ぶくれができて



いる場合は、細菌感染症を引き起こすことがあるので早めに皮膚科を受診してください。紫外線に当たって起こる光線過敏症もこの時期注意が必要な皮膚トラブルです。飲み薬や張り薬を使い始めたあと、顔や腕、首回りなど紫外線が当たった皮膚に痒みを伴う発疹が出来たり、痒みが生じたりすることがあります。症状がある時は早めに受診しましょう。

2. 金属や植物による接触性皮膚炎

普段は金属製のアクセサリーをつけていても何ともないのに、夏だけかぶれる人がいます。金属だけでなく、革製の腕時計バンド、ベルト、靴などでも起こります。これを接触性皮膚炎といいます。また、ハゼノキやイラクサなど植物による接触性皮膚炎も増加します。この場合、植物に触れた手で顔などに触れると、そこに飛び火して痒みが生じることもあります。痒みやかぶれがあると、つい掻いてしまいますが、皮膚を傷つけ、皮膚トラブルを悪化させることがあります。痒みやかぶれが治まらない時には、患部に触らずになるべく早くに受診しましょう。



3. あせも対策の基本は皮膚を清潔に

汗の出口がさまざまな理由により詰まって、汗が蒸発できなくなり炎症を起こすのがあせもです。首や脇の下、肘の内側や膝の裏側など、皮膚と皮膚、あるいは皮膚と衣類が触れ合うところにできやすいのが特徴です。あせもを放っておくと細菌が入り多発性汗腺膿瘍を起こして膿むことがあります。このような状態にならないためには、こまめに汗を拭き、肌を清潔にすることが大切です。症状が治まらない、ひどくなるといった場合は皮膚科を受診しましょう。

7月、8月は

『高齢重度障害者医療費受給者証』

『後期高齢者医療費被保険者証』

『介護保険負担割合証』 の更新月です。

新しい受給者証、保険者証が届きましたら、確認させていただきますので、担当看護師にお知らせください。

