

# 西綾瀬だより

あけまして

おめでとうございませす

新しい年を迎えて、皆様お元気で過ごさうの  
ことと思います。

おかげさまで、西綾瀬も二回目のお正月を迎え  
ることができました。本年も皆様と共に、明る  
く楽しく頑張りたいと思っております。

どうか、健康に気をつけてご利用くださるよう  
お祈りいたします。

平成十年一月

西綾瀬職員一同

お年寄りに起こりやすい

皮膚のかゆみ

年を取ると、これといった病気がないの  
に皮膚が、かゆくなることがあります。

老人特有の乾燥した皮膚がもととなり、起  
こる病気で「老人性皮膚掻痒症」といいま  
す。皮膚がカサカサになり、ちよっとした  
刺激にも敏感に反応し、かゆくくなります。

平成十年  
一月号



## ◎かゆみの原因

入浴・石鹼・寒冷・低湿度・衣類による  
刺激・体温上昇・血管拡張・発汗・疲労な  
ど。気温や湿度の低い冬に多く発生します。

## ◎かゆみの予防

・皮膚を清潔にし、血行を良くするため  
入浴は好ましいが、頻回の入浴、長湯はさ  
ける。刺激の強い石鹼、ナイロンタオルは  
使わない。

・入浴直後、皮膚の水分が失われないうち  
に、ワセリン、オリーブ油などの油を塗り  
皮膚に脂肪膜を補う。あるいは、  
尿素を含む軟膏を塗る。

・ウール、化学繊維の下着はさけ、  
ゆるめの木綿の下着を着用する。

・電気毛布は、皮膚を  
乾燥させるので、なるべく使用をさける。

・栄養を十分に取る。特に、タンパク質や  
緑黄色野菜を取る。

・室内を暖房するときは加湿に気をつける。  
・アルコールや香辛料などは、血管を拡張  
させ、かゆみを誘発することがある。

