



皮膚が気になる季節です

医師 大原紗矢香

二月になりました。一年で最も平均気温の低い時期、この地域も、雪が降ったり氷が張ったり霜が降りたりと、寒さの厳しさを感じます。インフルエンザや胃腸カゼがはやる季節ですが、皮膚のトラブルで来院される方も意外と多い季節です。

しもやけ、というと、昔の病気のようと思われる方が多いですが、いまでもお困りの方が多い病気です。

しもやけは医学用語では「凍瘡とうそう」といいます。寒さや冷えによって血行が悪くなることによっておこる炎症です。血行の悪い手や足の指先、衣服に覆われていない耳や鼻の先などのできる人が多いです。皮膚の色が暗い赤色から紫色に近くなり、温めるとかゆみや痛みが出てきます。長い時間寒さにさらされることが原因の一つです。また、水を使った後にしっかりと手をふかずに、水がついたままにしておく、温度が下がりがりやすくなり、しもやけをつくりやすくなります。軽いうちであれば、厚手の靴下や手袋を使って、患部を冷やさないようにすることや、マッサージで血行をよくすることも効果的です。



あかぎれがひどくなるのもこの季節です。この地域では農業に携わっている方も多いので、主に水仕事をする女性だけではなく、男性の方にも多く見受けられます。指の関節の近くがひび割れて、赤くただれてくるのがあかぎれです。こちらも寒さが原因となりますが、手指の乾燥も

大きな原因です。冬の水仕事ではお湯を使うことも多いのですが、そのことによって、手指に必要な脂分も流されてしまいます。めんどくでも、水仕事をする場合には、ゴム手袋などをはめて、直接水を触らないことが大切です。また、水に触った場合には、終わったらしつかりと手を拭いて、ハンドクリームなどでこまめに保湿をすることも大切です。

どちらも一度つくってしまうと、治るまでにつらい思いをしますので、つくらないように予防を心がけましょう。

手指の先だけではなく、背中や手足など、特



にお風呂上りにかゆい、という経験がある方も多いことでしょう。お風呂に入ることによって血行が良くなり、かゆさは増してきます。かきむしるとその時には気持ちがいいのですが、かえって皮膚の表面を荒らしてしまうため、そのあとの乾燥はひどくなります。お風呂上りにこまめに保湿剤を塗ることで、皮膚が良い状態で保たれ、かゆみも出にくくなります。どれも、ひどくしてしまった場合、家庭の治療でよくなつてこない場合には、医師にご相談ください。

## \*お知らせ

### 旧館改築工事について

今春に向けて、旧館改築工事をおこなっております。工事期間中は皆様に変なご迷惑をお掛けしており申し訳ございません。ご理解のほどどうぞよろしくお願い致します。



## 変形性膝関節症

看護師 宮井由里子

中高年になると膝の痛みを訴える方が多くなつてきます。長年、使い続けてきたことによる老化現象のひとつですが、その為に歩くことが困難になるのは大変です。中でも女性の多くは膝軟骨のすり減りや変形により痛みが生じます。日常生活での予防についてお話ししましょう。

☆加齢の影響が大きいのですが、他にも次のような人がなりやすいとされています。

### ①肥満

膝には歩行時で体重の二〜三倍、階段を下りるときには約七倍、走ると約十倍の負担がかかります。肥満がある人は、一か月に一〜二kgを目安に徐々に体重を減らしていくと、膝の痛みもかなり改善します。

### ②O脚

もともとO脚の人は、関節への負担が内側に偏りやすく、変形性膝関節症の進行とともにO脚が強くなります。

### ③閉経後の女性

男性に比べて女性は筋力が弱いことに加えて、閉経を迎えると女性ホルモンの急激な減少のために肥満傾向になったり、骨粗鬆症が起きてくるなど、骨に好ましくない影響が出てきます。

☆痛みを改善して不自由のない生活を

①適度な運動：筋肉の衰えを防ぎましょう

②食事：カルシウム、ビタミン、良質のたんぱく質、食物繊維をバランスよく摂取しましょう

### ③正座を避ける

④洋式の生活スタイル：畳に座る生活は、膝に負担をかけます



⑤重いものに注意：無理をして重いものを持たないようにしましょう

☆自分の膝の痛みを整理して医師に伝えましょう

- ①どこが痛いのか
- ②どんなときに痛いのか
- ③いつから痛いのか
- ④膝をまっすぐに伸ばせるか
- ⑤どんな痛みか
- ⑥熱を持っている感じがあるか
- ⑦腫れている感じがあるか



### ＊お知らせ

#### 保険証をお持ちください

国民健康保険証をお持ちの方は、4月より新しい保険証に変わります。診察時に必ず、窓口にご提示下さいますようお願い致します。

#### 医師の不在について

左記の日程、都合により各医師が不在となります。ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解をお願い致します。

二月一日（土）	大原医師不在
二月三日（月）	大原医師不在
二月五日（水）	大原医師不在
二月八日（土）	寺岡医師不在
二月十五日（土）	岡崎医師不在
二月十七日（月）	大原医師不在
三月十日（月）	、
三月十七日（月）	岡崎医師不在
三月十四日（金）	森医師不在