

なるざ 健康新聞

NO.75 平成 28 年 2 月

〒910-4103 福井県あわら市二面2丁目 302 番地

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス

TEL 0776-77-2282 ホームページ www.naruza.jp/

== もくじ ==

1. 冬の皮膚トラブル
2. 在宅生き生き便り

担当：窪田・西



冬の皮膚トラブル



11 月から 3 月頃にかけて高齢者によくみられるのが、乾燥肌が原因の**皮脂欠乏性皮膚炎**です。膝から下のすねの部分、太ももや腰回り、脇腹などがカサカサになり、かゆくなります。これを掻いてしまうと、さらに皮膚を傷つけ、患部が広がり、さらにまた掻いてしまうという悪循環が起こります。

皮脂欠乏性皮膚炎は乾燥肌が原因なので、治療は水分を逃がさないよう皮膚に潤いを与えることが基本です。症状が悪化する前に、早めに**保湿剤**を使いましょう。保湿剤には軟膏、クリーム、ローションなどがありますが、できれば医師の処方によるものを使ってください。皮膚が少し湿っている入浴後が効果的です。



日常的な室内の保湿には、加湿器を使うのもおすすめ。暖房の効かせすぎや厚着は要注意です。かゆみのある時は、化学繊維の下着やウエストをしめつける服、ざらざらした肌触りの服は避けましょう。また、かゆみは体を温めると強くなるので、入浴はぬるめのお湯に。石鹸やシャンプーの洗い残しも肌を刺激します。ゴシゴシこすると必要な皮脂まで落としてしまう恐れがあるので、スポンジやネットなどで立てた泡を転がすようにやさしく洗います。

他にも・・・乾燥以外が原因のかゆみ



カンジダ皮膚炎

外陰部にできやすく、強いかゆみの特徴。カンジダはカビの一種の真菌で、温かく湿った環境で発育するので、抵抗力が弱く、おむつを着けている方は要注意。治療には抗真菌剤が用いられますが、清潔と乾燥を心がけることがポイントです。

疥癬（かいせん）

かゆみが非常に強い皮膚病。疥癬虫というダニの一種による感染症で、手首の内側、肘、アキレス腱、太ももの内側、わきの下、乳房、お腹などに多数のかさぶたや水泡ができます。介護者は長袖、手袋を着用し、手洗いを励行します。早期に医師の治療を受けましょう。

かゆみは本人にとって耐えがたいものです。まず、皮膚病にかからないための日常的なケアを心がけ、悪化しそうな場合には早めに医師の診察を受けましょう。

在宅生き生き便り

以前にも紹介してもらいました Aさんの旅行記 第2弾です。
今回は、善光寺御開帳への旅行を紹介します。

善光寺御開帳とは、7年に1度、ご本尊を一般の人が参拝できるイベントです。Aさんは7年前の善光寺御開帳へも行かれたそうです。今回は話題にもなりました北陸新幹線に乗ることも楽しみのひとつでした。いざ北陸新幹線に乗って長野へ。北陸新幹線は駅も車両も快適だったそうです。(いいですね～うらやましいです。)



「善光寺七福神めぐり」をしながら善光寺へ向かいました。
七福神めぐりとは、長野駅から善光寺までの2.5kmの道のりにある7カ所の神社を巡り、御朱印を集めるというものです。足元が悪いところもありましたが、参拝者の方が手をかしてくれ、時間をかけて巡られたそうです。

(日頃のリハビリの成果が発揮されていますね。すごいです！
外出先では人のやさしさを感じることも多いですね。)



御開帳の期間は本堂前に回向柱(えこうばしら)が立てられます。この回向柱は、ご本尊の右手と糸でつながれており、柱に触れると、ご功德が得られるといわれ、柱に触れるため多くの参拝者が訪れます。(すごい人！)



Aさんも、このたくさんの人の中をしっかりと歩き、回向柱に触れ、参拝されました。ヽ〔∩〕ノハイ
善光寺の御朱印を押してもらい、七福神めぐりの御朱印色紙も完成です。(額に入れられて居間に飾られている色紙を拝見させてもらいましたが、素晴らしいものでした。お話を聞かせてもらって写真も見せてもらって、ご利益をわけてもらいました。ありがとうございます(^-^)

Aさんが再び自分の好きだった旅行に行かれたお話を聞かせてもらおうと、自分の励みにもなり、元気をわけてもらえます。皆さんにも元気をわけられるといいなと思います。また紹介させてくださいね(^-^)/

