



Q

水回りの家事で手がガサガサ…洗剤のせいですか？

洗剤はもちろん、実は水も刺激になります

A

食器洗いや洗濯などはなるべく一度でまとめるなどして回数減らしましょう。水仕事の時はゴム手袋の着用を。ゴム手袋でかぶれてしまう人は、ゴム手袋の下に綿の手袋を重ねてみてください。

Q

乾燥がひどく、手を洗うのが心配です

消毒用せっけんは必要なバリアまでもはがします

A

普通の固形せっけんでも、十分に汚れは落ちるので、取り替えてみましょう。洗った手をタオルで拭かず、水気を振り落とすだけでもNG！表面に残った水分が蒸発する時に、皮膚の水分も一緒に持っていき、乾燥の原因に。特に小さい子どもに多いので、親は要チェックですよ。

# 冬の「手あれ」

がんばる主婦の大敵

に「注意！」

Q

指紋がなくなるほど、手あれがひどくて…

お札、新聞紙、電卓、パソコン打ちが指先を摩擦

A

作業後は、ハンドクリームでこまめに保湿を。ハンドクリームに含まれる尿素は、ガサガサになった角質を溶かしてふっくら肌を取り戻す効果がありますが、肌がデリケートな人やひび割れがある場合は、刺激となることも。皮膚科で処方された薬品や乾燥を防ぐワセリンに替えましょう。

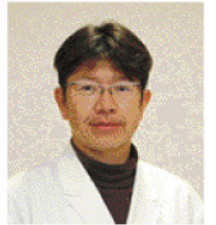
様々な種類がありますので、医師や薬剤師に相談を

先生から

手は普段、皮脂膜という透明な“手袋”で守られていますが、日々の刺激で知らず知らずのうちに薄くなりがち。皮脂膜が破れてしまうと、そこから水分が逃げたり刺激が直接肌の奥に届いたりして手あれや手湿疹を引き起こします。皮脂膜の厚さは人によって違い、薄くなる原因もさまざま。まずは刺激の原因を見つけ、日頃から防ぐことが大切です。

手は毎日使うもの。症状が進むとどんどん治りにくくなってしまいうので、早めの受診を心がけましょう。

山田 詠剛先生  
医学博士・日本皮膚科学界認定専門医  
三重大学医学部卒業後、国立三重中央病院皮膚科医長の後、神鷲ひふ科クリニック開設。平成22年、えいご皮フ科移転開院



えいご皮フ科からのお知らせ

紫外線が弱く、肌の露出も減る冬は脱毛にぴったりのシーズン！夏に向けて今から始めよう。えいご皮フ科併設美容サロン「シェーネハウト」では、12月中旬に脱毛を予約、施術した方にクリスマス＆お年玉プレゼントを実施中。なんとyomiっこ読者限定で1月末まで延長！

脱毛のメニュー詳細は問い合わせを ☎0120-152-582

こちらをプレゼント

乾燥に負けない ENVIRONの保湿クリーム ボディシルク (3,675円相当) 乳酸が皮膚の防水機能を高め、尿素が乾燥した角質に潤いを取り戻してくれる。

とってもいい匂いですよ♪ ビタミンE・B5配合で、皮膚の老化防止にも◎



医療 モール

メディカルハート 奈良 MEDICAL HEART NARA

〒630-8122 奈良市三条本町1-2 JR奈良駅NKビル3F <http://www.medical-heart.org/nara/>

アクセスが便利！

JR奈良駅連絡橋で直結！

歯科 ●歯科衛生士さん募集● JR奈良駅前歯科

TEL.0742-22-4182 FAX.0742-22-4182  
年末年始の休み 12/29(日)～1/3(金)※1/4(土)は17:00まで  
休診日：水曜、日祝日終日  
保険指定：国保、社保、労災、生活保護

	月	火	水	木	金	土
9:30	●	●	×	●	●	●
13:00	●	●	×	▲	●	●
15:00	●	●	×	●	●	●
19:30	●	●	×	●	●	●

<http://jmcd4182.com/> ▲…17:00まで

保険調剤薬局

カイセイ薬局

TEL.0742-24-2112 FAX.0742-24-2113  
年末年始の休み：12/29(日)～1/3(金)  
休業日：木曜午後、日祝日終日

	月	火	水	木	金	土
9:00	●	●	●	●	●	●
14:00	●	●	●	●	●	●
14:00	●	●	●	×	●	▲
20:00	●	●	●	×	●	▲

<http://ikuseikai.org/> ▲…17:00まで

皮膚科・アレルギー科

えいご皮フ科

(旧神鷲ひふ科クリニック) <http://www.hifuka-eigo.com/>

TEL.0742-20-8500 FAX.0742-20-8501

年末年始の休み 12/28(土)～1/5(日)  
休診日：木曜 日祝日終日

◆保険指定 国保、社保、労災、生活保護



	月	火	水	木	金	土
9:30	●	●	●	×	●	●
12:30	●	●	●	×	●	●
16:00	●	●	●	×	●	▲
19:30	●	●	●	×	●	▲

▲…14:00～17:00