

すざくほけんだより春号

2022年4月発行

春の健康～高齢者の皮膚トラブルについて～

★春に注意したい皮膚トラブル★

春先は寒暖差が大きく、気温の変化が激しいことや、紫外線量の増加、花粉や黄砂、PM2.5などアレルギー物質の飛散により、肌の調子が悪くなることがあります。特に、高齢者は加齢と共に皮膚は薄く、乾燥しやすくなります。乾燥やアレルギーによりかゆみが出て、掻く事で症状が悪化する場合があります。



★皮膚トラブルの対策★

- ・保湿剤を塗り、皮膚の乾燥を防いで保護しましょう。
- ・帽子や日傘などの利用で紫外線対策をしましょう。
- ・肌トラブルは早めの対応が肝心です。かゆみや湿疹などの肌トラブルが長引くようであれば、医師に相談しましょう。
- ・マスクの摩擦により皮膚がかぶれることもあります。こちらにも保湿剤を塗布することで摩擦をなくし、悪化を予防できます。



引き続き、マスク、手洗い、うがいで感染対策をしながら春を楽しんで下さいね。

高齢サポート・朱雀
京都市朱雀地域包括支援センター
TEL:075(801)1384
FAX:075(801)1385