

# みなみ赤塚クリニック通信 H30 秋号 2018/10月 発行



## お知らせコーナー

11月3日に、毎年恒例の当院主催のハイキングを行います！

今年は成田空港周辺を散策します♪

その後は成田山新勝寺を回るコースを予定しています！

秋空の下、景色を眺めながら運動療法を楽しみましょう！

日付:2018年11月3日(土曜日)  
出発時間:7:30  
集合場所:みなみ赤塚クリニック  
参加費:5000円



来年も開催しますので、楽しみにしてください！

\*今年の受け付けは終了しました。

## インフルエンザ予防接種について

今年もインフルエンザの予防接種は完全予約制となります。

予約なしで当日の予防接種はお受けできません。

予め、ご了承ください。

開始日:10月15日(月曜日)  
インフルエンザ費用:4000円



予約専用電話番号:029-297-8033

皆様のご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

Minami Akatsuka Clinic

## 肌の乾燥は糖尿病の天敵

秋は空気が冷たくなり、乾燥しやすい季節になります。

暖房を使うことで空気中の水分が蒸発すると、さらに乾燥が進んでしまいます。

肌の乾燥は人が病原菌から身を守るための大事なバリア機能を失い、感染の誘因や傷の悪化のリスクが高まります。

感染予防のためにも、保湿はとても重要です。



## スキンケアのポイント



① 乾燥を防ぎましょう！

- 加湿器を利用して乾燥を防ぐ
- 保温に努める \*湯たんぽ等の暖房器具は低温火傷に注意！
- お風呂は温度を手で確認して、38~40度のお湯が◎
- 体を洗う時に強くこすらない
- 膚を清潔に保つ
- 良好な血糖コントロールを心がける



② 保湿を心掛けましょう！

- 保湿剤で優しく保護する \*入浴後5分以内が効果的
- 蒸れやすい部分には保湿剤をつけない  
\*水虫のリスクが高くなる！



！注意！

軽石などで硬くなった皮膚を削るのはやめましょう！

小さな傷から感染・壊疽(えそ)のリスクが高まります！