

10月20日は世界骨粗鬆症デー

骨の健康チェック



骨粗しょう症となる可能性が高い人

- 女性(特に閉経後)
- 家族に太ももの付け根を骨折した人がいる
- 経口ステロイドを3ヶ月以上使用している
- 糖尿病・慢性腎臓病・関節リウマチなどの治療中

骨粗しょう症が疑われる人

- ささいなことで骨折したことがある
- 20代と比べて、身長が4cm以上縮んだ
- 背中が丸くなったり、痛くなったりしたことがある

高齢者の骨折は
寝たきりの原因に

早期発見

骨密度検査

治療を
開始する

治療を
継続する

骨密度検査希望

整形外科・脊椎外科に通院中の方

主治医にご相談ください

腰や首など背骨に関する症状がある方

脊椎外科を受診

膝や肩など背骨以外の症状がある方

整形外科を受診

症状が全くない方

整形外科を受診

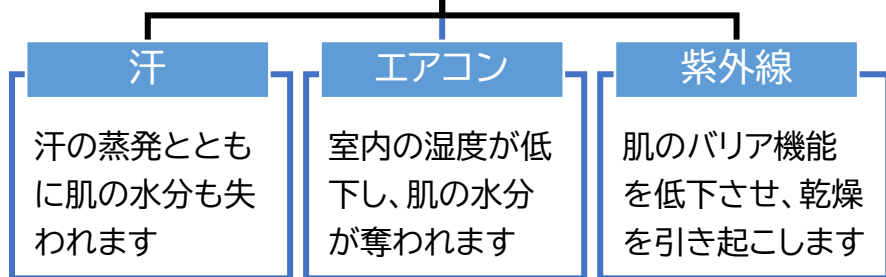
夏の肌に保湿はいらぬ勘違い

季節を問わず保湿は重要

夏の肌は汗や皮脂の分泌が増え、肌の表面がしっとりしているのに、「保湿はいらぬ」と思うかもしれませんが、それによって「肌が潤っている」と勘違いしやすいですが、じつは夏の肌も乾燥しやすく、**保湿は必要**なのです。

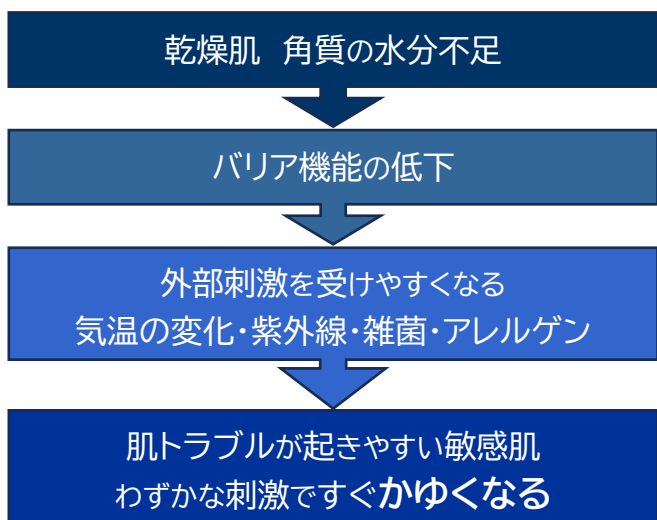


乾燥肌の原因



DID YOU KNOW? インナードライ肌

隠れ乾燥肌! 皮膚表面は皮脂でベタついているのに、角層の水分量が不足して乾燥している状態。一見油っぽい肌に見えるのですが、実は、角層の中(インナー)は水分不足で乾燥(ドライ)していることから「インナードライ」といわれています。



スキンケアのポイント

- 肌をこすりすぎない
洗顔料やボディソープをよく泡立ててから、泡で包むようにやさしく洗いましょう。
- 熱いお湯に長くつかからない
40度を超える熱いお湯に長くつかると、角質層がふやけて肌のバリア機能が傷つきやすい状態になり、必要な皮脂まで流れてしまいます。
- 洗顔・入浴後は保湿を行う
洗顔や入浴の後は、一見肌がうるおっているように見えますが、実際には角質層がふやけた状態になっており、肌のバリア機能が正常に働かなくなっています。洗顔や入浴の後は、肌が乾ききらないうちにしっかりと保湿ケアをすることが大切です。
- 紫外線対策を行う
必ず日焼け止めを塗り、紫外線によるダメージから肌を守りましょう。日中の外出時には、帽子・日傘・長袖長ズボンなどを身につけ、直射日光をできるだけ浴びないようにしましょう。

セラミド含有の物がおすすめ♪



患者様にとって、いつも優しく、誠実であること

医療法人
平和会

平和病院



045-581-2211



045-581-7651



〒230-0017 神奈川県横浜市鶴見区東寺尾中台29-1

<https://www.heiwakai.com/>