



# カムカムよってって

2025 年 10 月よってって在宅診療所

052-626-1215 E-mail:yottette-zaitaku @minami.or.jp

朝晩がぐっと涼しくなり、秋の訪れを感じる季節になりました。食欲の秋、読書の秋、みなさんはどんな秋を楽しんでいますか？過ごしやすい反面、体調を崩しやすい時期でもありますのでご自愛ください。

## これからの季節は乾燥に注意！



なぜ 10 月から乾燥が始まるの？



○気温が下がると空気中の水分量が減る  
夏は湿度が高いけど、秋になると湿度がぐんと下がります  
○暖房を使い始める時期  
室内の空気がさらに乾燥しやすくなる

○肌の乾燥・かゆみ

肌の水分が奪われやすく、かさつき・粉ふき・かゆみがやすい

○のど・鼻の不調

粘膜が乾くとウイルスが侵入しやすく、風邪やインフルエンザが広がりやすい

乾燥による身体への影響は??



### ——乾燥対策のポイント——

#### ★スキンケア

入浴後すぐに保湿（クリーム・乳液）  
刺激の少ない低刺激タイプを選ぶと安心

#### ★室内環境

加湿器の利用（目安は湿度 50～60%）  
洗濯物の部屋干しや観葉植物も◎

#### ★生活習慣

水分補給をこまめに（お茶・白湯）  
ビタミン A・C・E を含む食材（かぼちゃ、柿、ブロッコリーなど）で肌の潤いを守る

### 診療のプチエピソード

長い入院生活を終えてやっと自宅に帰れる！と楽しみにされていた患者様とご家族様。

退院後は久しぶりの我が家に帰れたことが嬉しくて夜も眠れなかったそうです。

退院後翌日からは体調が思うようにいかず診療所にも体調の相談がありました。

ご本人やご家族が希望する住み慣れた自宅での生活が少しでも長くできるように、診療所でもできる限りの対応をさせていただきました。最期の時間を過ごす時、だれと、どんな場所で過ごしていきたいか、改めて考えるきっかけとなりました。診療所でも引き続き、皆様の思いを大切にしながら日々関わらせていただきます。