



あつぎ だより

令和3年 6月



相模川に釣り糸を垂らす人の姿に、今年もアユ釣りが解禁されたのかと思い、初夏の訪れを感じています。
厚木市内の新型コロナワクチン接種も徐々に進み、訪問先のご利用者様から、接種後のご様子を伺うことがあります。
痛みのなかった方、数日体調が思わしくなかった方など、反応はそれぞれでした。
ともあれ、一刻も早くワクチン接種が進み安心して過ごせる日が来るといいなと願っています。
梅雨のムシムシ感と、真夏のような気温上昇に右往左往しながら、今月も訪問に伺います。



マスクによる肌トラブルに注意

コロナ禍の中、マスクが必須の生活の中で、気温の上昇と共にマスクによる肌トラブルが増加しています。

【マスクが肌に与える影響】

- 摩擦** マスクの脱着、肌と繊維のこすれにより発赤やかぶれが発生。
- 蒸れ** 呼吸が充満するため、温度・湿度が高く雑菌が繁殖しやすい。
- 乾燥** マスクを外した際、湿気が蒸散。肌内部の水分も奪われ、乾燥。
- 刺激** マスクの素材や、布マスクに残る洗剤成分の刺激。

【肌荒れを防ぐコツ】

自分に合ったマスクを選ぶ

布やガーゼタイプだと肌への刺激を抑えられますが、感染を防ぐ為には不織布のマスクが有効です。状況に応じてのマスクの選定と、マスクと肌の間にガーゼを挟むなどの工夫を。また、マスクのサイズが小さいと摩擦を起こしやすくなります。

汗をこまめに吸い取る

汗を肌に付着させたままにしておくと、汗疹などのトラブルにつながります。こまめに汗を吸い取るようにしましょう。再び装着する際は、保湿ケアで補っておきましょう。

スキンケアでの保湿

帰宅後は、汚れやメイクを洗い流し肌を清潔に。
洗顔後は、すぐに化粧水や乳液、クリームで保湿を。
暑い時期は汗や皮脂でべたつくため、油分によるケアを控えがちですが、肌のうるおいには油分も欠かせません。

気になる症状が改善しない場合
治療薬を塗るか、皮膚科を受診し、
早めに治すようにしましょう。



ほっと一息

糖尿病のAさん、最近HbA1cの値が上昇傾向。
主治医の先生から「甘いものを控えるように」と言われています。
訪問した際「Aさん、甘いもの食べてない？」と聞くと、「食べてないよ」とAさん。
でも、ご家族からは「おせんべいを食べてるでしょ！」と。そうだよ、おせんべいは甘くないよね・・・。
血圧が高めで、塩分制限をしたいBさん。
「Bさん、最近塩っ辛いもの食べてない？」と聞くと、「食べてないな〜」とBさん。
でも、よくよく話を聞いていくと「しょっぱい物はたまに食べるよ」と。
そっか・・・。塩辛いとしょっぱいは違うもんね！
こちらのイメージしていることと相手を受け取る意味合いが違うことが多い、訪問看護の『あるある』でした（笑）



事業所スタッフのワクチン接種進捗状況

スタッフの半分は、2回目のワクチン接種が済みました。
6月19日には、全スタッフが、接種終了の予定です。



☎243-0018

神奈川県厚木市中町 K.SQUARE302

タツミ訪問看護ステーション厚木

☎046-224-6120 ☎046-224-6121

介護保険事業所番号 1462990166

