



平成 28 年 3 月 28 日

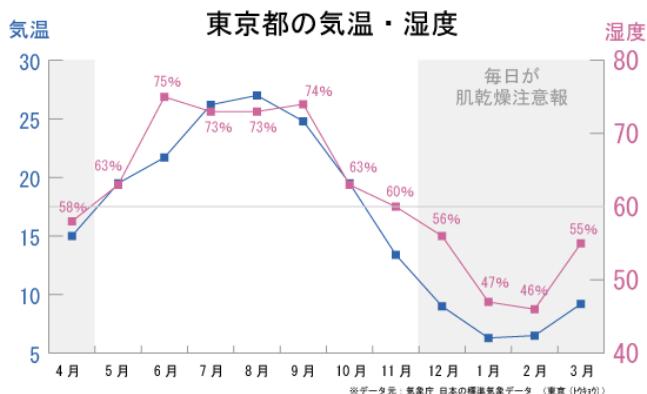
## 油断大敵！春の乾燥肌ケア

院長 三和拓人

寒くて空気が乾燥していた冬が終わり、うららかな春が始まろうとしています。ですが、まだまだ乾燥の時期は続いており、春に起こる肌トラブルの多くは、乾燥が原因というものが多いです。また、春には紫外線の量が多くなってきますので、外出する際には必ず紫外線対策をするようにしましょう。でないと、皮膚が乾燥して、荒れて防御機能が低下しているところに紫外線を浴びると、よりシミやシワ、湿疹の原因になることが多いです。

### 春に肌が乾燥する原因とは？

春に比べると冬の方が「乾燥の季節」というイメージが強いものです。ですが、まだ春でも乾燥しているのです。



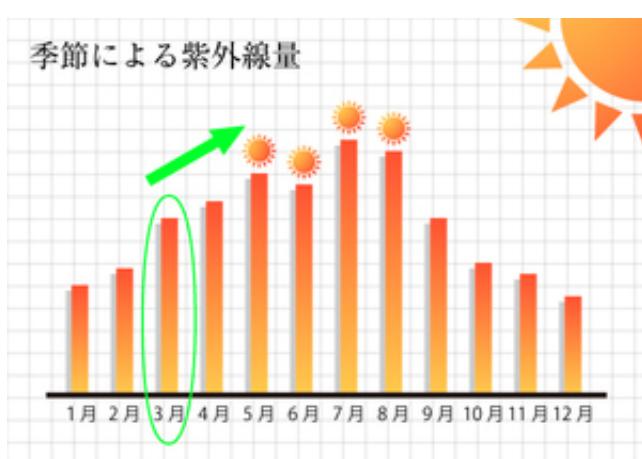
年間の気温・湿度ですが、10月や11月よりも乾燥しているのがわかりますね。



またこちらは年間の紫外線量の比較グラフです。

3月の紫外線照射量は、9月よりも多いことがわかりますね。

どうですか？ご存知でしたか？



裏面に続く→

# 春でも乾燥対策の肌ケアをしてください



冬に比べると、乾燥へ対策が甘くなってしまう春。暖かくなってきたから大丈夫、と冬に比べて保湿ケアを怠けてしまっていませんか？春は、気温の差が激しく、紫外線量も増えてくるため、冬並みに保湿ケアを行うことをおすすめします。化粧水を多めにつけて、常に肌の水分量を保つようにしましょう。また、新しい環境などによるストレスなどでホルモンバランスが崩れがちなので、少しでも肌に刺激を与えないよう、低刺激の化粧品を選ぶようにすると肌トラブル防止に。肌を常に清潔に保ち、朝と夜の洗顔も大切にしながら日々の保湿ケアを行っていきましょう。

もちろん市販の保湿薬よりも当院で扱っている保湿薬のほうが、より効果があります。乾燥でお困りの方は是非とも受診してください。

## ホットニュース

## 准看護師誕生！！

3月に山西さん、小島さんが准看護学校を卒業しました。  
試験にも合格しており、准看の免許を取得しました。  
おめでとうございます(^◇^)♡



山西真依（やまにしまい）

✿\*意気込み\*✿

看護師としての責任を持ち、  
新たな気持ちで頑張ります！！

小島亜寿華（こじま あすか）

✿\*意気込み\*✿

准看護師になり、処置や注射など  
仕事内容も増えたので、今まで以上に  
責任をもって頑張りたいです！

医院：各務原市那加桜町 2 - 368

Tel 383 - 6800

自宅：各務原市三井北町 1 - 171

Tel 382 - 1437

三和ゆき後援会事務所（三和皮フ科北） Tel 371 - 5558

三和皮フ科HP : <http://miwahifuka.org/>