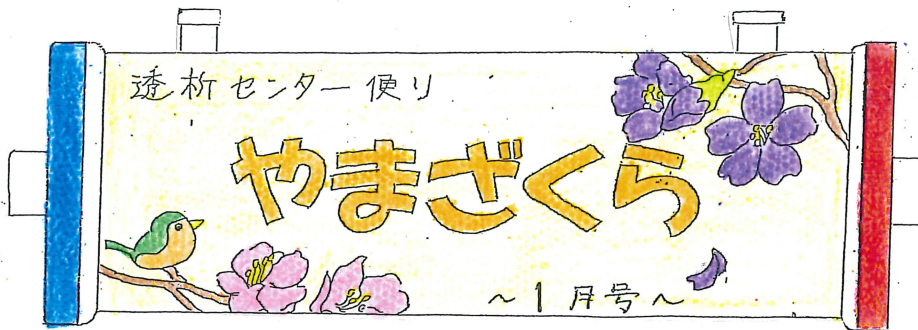
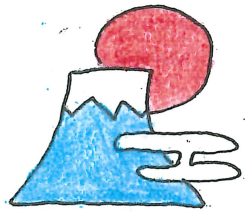


明けましておめでとうございます！今年も宜しくお願いします。  
みなさんにヒト素敵な1年になりますように  
今月号は保湿について・感染症対策・最近の私たちで送ります。

## ② 保湿について

→ 肌が乾燥するとバリア機能が低下し、外部刺激から肌を守る力が弱くなってしまいます。

肌に必要な水分と油分を保持するため、日々のスキンケアが大切になります。

- 特に乾燥しやすいのは顔や手・足・肘・膝などの皮脂腺が少なく、外部刺激を受けやすい所です。  
意識して保湿を行っていきましょう！

## ～ かゆみへの対応～

### 1. 皮膚への刺激を避ける

- 入浴  : 熱い湯は避ける(約38~40℃) → 42℃以上で痒みが引き起こされる場合があります。

石鹸やシャンプーは弱酸性の物を選ぶ

強くこすらない、ナイロンのタオルの使用を控える

入浴後は15分以内に保湿剤を塗る

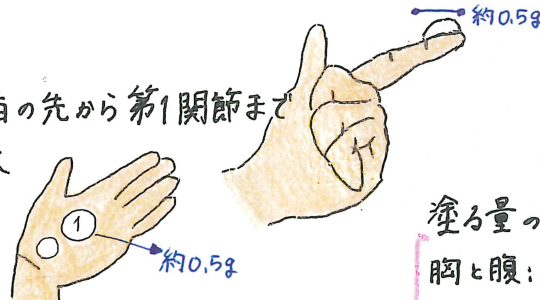
皮膚が水分を吸収している入浴後に塗るのがオススメです！

- 衣類  : 通気性・吸湿性が良く、圧迫や摩擦の少ない物を選ぶ(綿、シルク、麻など)

- 栄養  : 皮膚の痒みを抑える為には、オメガ3脂肪酸・ビタミンD・亜鉛・ビタミンA、B群、C等の栄養素が効果的です。バランスの良い食事を心掛け、意識的に摂取していきましょう！

## ～ 保湿剤の塗り方～

- 軟膏やクリームの場合：人差し指の先から第1関節まで
- ローションの場合：1円玉大



### 塗る量の目安(1回分)

胸と腹：7個分      背中と腰：7個分  
片腕：3個分      片足：6個分

### Point★

こすらず皮膚の溝に沿って  
押さえるように塗ります。



縦ではなく  
横方向に  
広げます

保湿剤以外にも痒みに応じて飲み薬や  
透析時の注射剤などがあります。  
痒みにお悩みの方は、医師やスタッフに  
相談して下さい！

## ① 透析センターでの感染対策

1. 自宅で体温が  $37.5^{\circ}\text{C}$  以上の場合や体調不良時(咳や痰が出る, 喉の痛み など)
  - ・ 来院前に **透析センター代表電話 04-2920-0529** に掛けて下さい (電話受付: 7:30~19:00 まで)
  - ・ 状況に応じて個室での透析, ベッド移動等をさせていただきます。

## 2. 体温が $37.5^{\circ}\text{C}$ 以上の場合, 送迎バスは利用できません

- ・ 狭い空間では長時間に渡り閉鎖空間が共有される為, 感染リスクが高まります。

→ ご家族様の送迎やタクシーなどで来院して下さい。

来院後は透析センター裏口にあるインターホンを押してお待ち下さい。



日本調剤

病院前道路

## 3. もしもご家族様がコロナ/インフルエンザを発症した場合, 感染症対策を実施して生活して下さい。

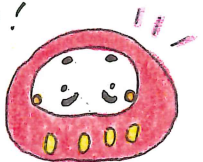
- ・ 生活する部屋/寝室を分ける
- ・ 換気を行う
- ・ 対面で食事をしない
- ・ サージカルマスクの着用
- ・ 手洗いは石鹸と流水で20秒
- ・ アルコール消毒

## ※ 皆様をお願いします

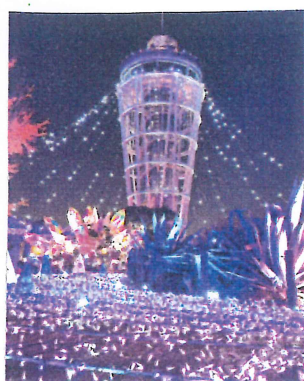
- ・ 電話で入室時間や場所をお伝えします。その時間に来院して下さい。
- ・ 体調の状態によっては, 透析前に医療機関の受診をお願いする場合があります。
- ・ 透析日は, **午前透析の方は透析前 / 午後透析の方は8:30以降, 午前中に電話**して下さい。
- ・ 透析日でない場合は, ご自身で受診できる医療機関へ受診し, 結果を電話で教えて下さい。
- ・ 送迎バスを急遽キャンセルする場合は, 直接下記の連絡先に電話して下さい。

(株)たすかる旅客事業部 04-2941-3388

- ・ まだまだ寒い日が続きます。引き続き感染症対策を徹底し, 元気に過ごしていきましょう!



## ② 最近の私たち



大好きな江ノ島に行ってきました!  
美味しいご飯を沢山食べたり, 綺麗な景色を  
見ることができ, 楽しい1日になりました

先月, バレエの発表会がありました!

約7年振りの舞台, とっても楽しかったです

モダンバレエなので皆さんが想像するバレエとは違うと  
思いますが, リハーサルはこんな感じでした

