

パースの冬対策のすすめ

治療

乾燥肌対策と治療

シーズン問わず乾燥しているパースですが、乾燥が原因で起こる皮膚のトラブルが、実はこの冬、この時期に多く引き起こります。そこで、日本語医療センターのマネージャー、千綿さんに乾燥肌とその対策についてうかがいました。



アドバイスをしてくれたのは…

日本語医療センター マネージャー

千綿 真美さん

日本で看護師だった経験を活かし、診察時の通訳のほか、診察後の他の医療機関や保険会社とのやりとりなどといった手配も行なう。本誌にオーストラリアの医療事情についてコラム連載中(本誌 P6 参照)。

Q. 空気が乾燥しているパースですが、冬も乾燥していますか？

A. パースは年間を通して乾燥した気候ですが、夏に比べ冬は暖房器具を使用するので、乾燥はさらにひどくなります。皮膚疾患で来院される患者さんの多くは、乾燥が引き金となり起こるものがほとんどで、冬の時期に発症、悪化するケースが多く見受けられます。

Q. 乾燥による肌の痒みを抑えるにはどうしたらいいですか？

A. 熱いお湯は、皮脂を洗い流してしまいますので、シャワーは寒くてもぬるめで、かつ短めに。タオルで身体をゴシゴシ擦らず、石鹸は使用せず、“ソープフリー”と表示されている製品が石鹸の代わりに勧められます。そして、シャワーの後は保湿剤をしっかり塗りましょう。これだけで乾燥は、かなり抑えられるはずですよ。

Q. 部屋が乾燥していると感じたときのアドバイスはございますか？

A. 皆さん、冬は寒くて水分をあまり摂らなくなります。まず、水分をこまめに摂って、内側から身体を潤わせましょう。お部屋の乾燥が気になるのであれば、洗濯物を部屋の中に干すと、多少加湿にもなります。

Q. 乾燥が原因となる疾患や他の体調不良には、他にどんなものがありますか？

A. 痒みやかきかきなどの乾燥肌とよばれる症状は、全ての皮膚疾患の始まりとも言えます。乾燥肌が悪化すると、皮脂欠乏性湿疹やアトピー性皮膚炎などを引き起こします。先に述べた乾燥肌対策をしても痒みが治まらない、発疹が出てきたなどの症状があれば放置せず、早めに医師の診察を受けましょう。また、喉の乾燥が原因で空咳が多くなり、ウイルス感染(風邪)を起こしやすくなりますので、こまめに水分を取って喉を潤してあげることも大切です。日本では、マスクをする人が多いですが、オーストラリアや欧米ではその習慣はありません。マスク=重病人と思われまので、悪しからず。

Q. 乾燥肌で診察に行くときの注意点はありますか？

A. 診察当日は、患部には何も塗らないようにしてください。顔に症状が出て診察を受ける場合にも、化粧などは控えてください。また、一般的な話になりますが、来院の際にはドクターが患部をすぐに見られるように、服装に気をつけていただきたいですね。

Q. 最後に、読者へメッセージをお願いします。

A. パースは一年中、乾燥していますので、肌のケアを怠らないようにしましょう。特に何も問題がなくても、常に気をつけておくことが大事です。保湿剤を塗ったりして、シャワーの温度に気をつけたり、毎日のケアに気を遣うだけでも乾燥肌の悪化を防げます。



シティ中心部のパース・メディカル・センターに併設されている「日本語医療センター」。日本人通訳で言葉の心配をせずにドクターの診察が受けられ、海外旅行保険加入者はキャッシュレスでサービスが受けられる。