

～冬の皮膚トラブル～



今回は、皮膚トラブルについてのお話です。
肌のかゆみ、しもやけによる痛み、手のひらの腫れや湿疹など、冬になると皮膚のトラブルに悩む人が増えてきます。その対処法を紹介します。

かゆみ

冬に多い皮膚トラブルといえば“かゆみ”。冬になると湿度が低下し乾燥します。それに加えて高齢になってくると、皮膚表面の角層の水分を保つ能力が低下してきて乾燥肌となり、かゆみなどのトラブルが出やすくなります。

《かゆみの対処》

対処には、**保湿**（水分喪失を防ぐ）と**補湿**（皮膚表面の各層に水分を補う）の2種類がありますが、**高齢になると補湿が重要**です。

保湿には、油分の多い軟膏やオイル、補湿には、より水分が多く含まれるローション、乳液、クリームがお勧めです。冬には湿度が下がってきているので、**クリーム**がお勧め。

塗り方のポイント ・強くすり込まず、手のひらでやさしく塗る。

- ・朝晩2回塗る。
- ・量は多すぎず、少なすぎず。

その他のポイント ・入浴時は熱い湯、長湯は避ける。

- ・十分に泡立てた石鹸でゴシゴシこすらないように洗う。
- ・洗髪は、爪を立てず少量のシャンプーで2度洗いがお勧め。
- ・エアコンの設定温度は低め（室温 20～22 度前後、湿度 40～60%）に。



かゆみ以外のトラブル

症状	原因	対処
冬になるとしもやけになって痛みが続く	末梢の血液循環が悪くなり、炎症が起こるため	ビタミンEの飲み薬やヘパリン類似物質を含む塗り薬
手のひらに赤い腫れや湿疹が出て治らない	温水や洗剤の使用等で乾燥するため	こまめに油分を補う。自分にあつた保湿剤やゴム手袋を使って水仕事をする。
かかとかサカサしていたが最近ひび割れてきた	水虫	カサカサの範囲が広い場合や保湿剤で改善しない場合は受診し、水虫に有効な薬を使って治療する。
朝起きたら脚にやけどができていた	湯たんぽ、使い捨てカイロ、電気あんか、電気毛布による低温やけど	就寝中は長時間触れないよう寝床を温めた後取り出す。温度の熱源に注意する。



まもろう ふせごう つながろう

排水管の点検や洗浄の勧誘にご注意！



2020年10月15日 独立行政法人国民生活センター発表資料より

全国の消費生活センター等には、排水管や排水桝等の洗浄サービスに関する相談が寄せられています。★自宅に突然事業者が訪問し「排水管の無料点検を行っている」と勧誘された。無料であるなら、と軽い気持ちで点検を依頼した。事業者が排水管を点検したところ、「詰まっている。当社ならば高圧洗浄を1万3,000円で行っているがいかがか」とすすめて、その場の雰囲気よく考えないまま契約してしまった。（80歳代 男性）

★「通常3～5万円の高圧洗浄が3,000円」と記載されたチラシが投函されていた。以前、下水管が詰まったことがあったので、今月電話で事業者を呼んだ。事業者はマンホールを開けると「詰まりに対応する作業が必要で、1mあたり6,000円で8mの作業になる」と言った。また、木の根の除去作業も必要と説明され、料金は2,000円になると言われた。合計5万円は高いと感じたが、了承して作業をしてもらった。（70歳代 女性）

- ★「近所を回っている」と事業者が訪問し排水溝の点検に応じたら高圧洗浄を勧誘された。
- ★訪問した事業者に勝手に排水管を確認され「大変なことになる」と洗浄を勧誘された。
- ★チラシを見て高圧洗浄を依頼したら頼んでいない箇所まで勝手に洗浄された。
- ★チラシを見て高圧洗浄を依頼したら依頼箇所以外も点検・洗浄された。

消費者へのアドバイス

- ★「無料で点検する」等と勧誘してくる事業者に安易に応じないようにしましょう。
 - ★チラシに表示されている料金の条件や内容は慎重に確認しましょう。
 - ★事業者の説明をうのみにせず、必要がない契約はきっぱり断りましょう
- ◆トラブルになったときには消費生活センター(☎188)等に相談しましょう。

