



2024年9月発行 文責 にじいろこどもクリニック 院長 相澤知美

こんにちは。朝・晩は涼しい季節となりました。最近の感染症の流行は、コロナ、RS、手足口病、マイコプラズマ、溶連菌など、様々な感染症がミックスで出ています。

秋は、ダニ・ハウスダスト、イネ科、ぶたくさ・よもぎ等の雑草類にアレルギーのある方は、気管支喘息やアレルギー性鼻炎の症状が強くなる季節です。定時薬の飲み忘れが無いようにご注意ください。



## 10月の休診日

10月9日（水）は休診です

10月3日（木）は 17:00 (16:30予約)まで  
10月31日（木）は 午後は 15:00からです  
(午前は通常通りです)



## スキンケアと軟膏の塗布方法

アトピー性皮膚炎の治療として、正しい**スキンケア**、**軟膏塗布**の方法が重要です。スキンケアは、皮膚を清潔に保ち感染を防ぎ、バリア機能を保つという意義があります。石鹸は泡立てて、しわを伸ばして（特に首、肘、膝）洗い、流し残しが無いようにすると良いようです。皮膚のバリア機能が低下すると、アレルギーが接触し食物アレルギーの原因になることが分かっています。普段の診療で指導の時間が取れないので、軟膏塗布のポイントを参考にしてください。

### 軟膏（保湿剤、ステロイド剤）の塗り方

①軟膏の塗布量の目安（塗布量が足りてない方が多いです）

<軟膏・クリーム>

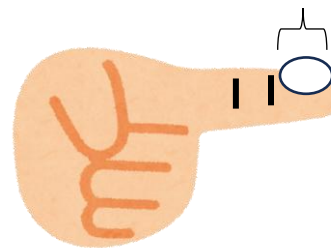
大人の第2指の先端から第1関節までの量

= **1 FTU (finger tip unit)** といひ **約 0.5 g** です。

<ローション> 1円玉程度 = 約 0.5 g

1FTU

大人の手のひら2枚分の広さを塗るのに適量です

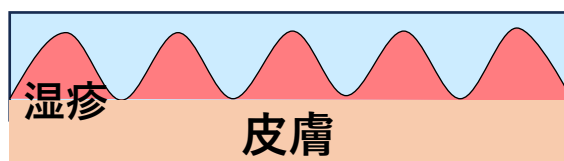
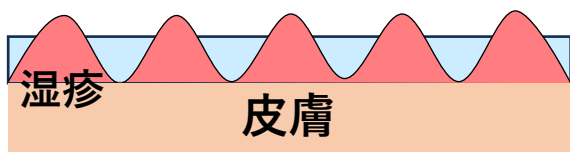


②軟膏の塗り方

ごしごし擦りこむと、湿疹のてっぺんに塗られていない

しわを伸ばしてのせるように軟膏をぬると◎

先に塗る範囲の広い保湿剤を塗布し、その後、湿疹に局所的にステロイド剤を塗布すると良いです。



③ステロイド軟膏の減らし方

見た目上改善しても、皮膚の炎症が残っていると湿疹が再燃するので、ステロイド軟膏を1日おき、数日おきと間隔をあげながら（プロアクティブ療法といいます）、維持のために保湿剤やステロイドを含まない抗炎症性軟膏を継続すると良いです。

軟膏塗布でお困りの場合は、診察の際に気軽にご相談下さい。

### 🍎インフルエンザワクチンについて🍎

2024年10月1日より接種を開始します。例年通りの**不活化ワクチン（注射）**は市町村の助成の対象となります。こちらはweb予約をお願い申し上げます。また、今年から開始となる、**点鼻の生ワクチン（フルミスト）**は市町村の助成の対象となりません。市内の小児科クリニックも同様です。本数に制限があります。詳細は、ホームページのお知らせ欄を確認して下さい。点鼻のワクチンはお電話での予約となります。