

平成28年 6月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール hikochureha-clinic@gaia.eonet.ne.jp

# はるのうみ介護最前線

## 入梅

5月に入ってから暑さが日増しに厳しくなってきましたね。入梅とは「梅雨に入る日」という意味で、毎年この時期に梅の実が熟し雨季に入ることから、名づけられたとされています。実際の梅雨入りは地域や年ごとに違うため、気象庁の「梅雨入り宣言」が目安になります。しかし、梅雨入り宣言にも明確な決め手があるわけではなく、これまでの天候とその先一週間の予報をもとに、雨や曇りの日が多くなり始めると「梅雨入り」として発表されます。6月の代表的な花といえばアジサイですが、別名の「雨降り花」とも呼び、「花を摘むと雨が降る」「雨に濡れながら咲く姿が一際美しい」などの理由から付けられました。あやめやスミレなど、ほかにもたくさんあります。皆さんで、雨の似合う花を考えてみるのはいかがでしょうか。そして、うっとうしい日がこれから続くと思いますが、気持ちだけは爽やかに過ごしましょう。

## 魚の目

## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

魚の目とは、名前の通りに魚の眼球に似ていて、足の裏や指にできるのが特徴です。皮膚の角質の一部が厚くなり、皮膚の深いところにまで進入して、硬い芯を作ります。圧迫や歩行などに伴って激しい痛みを伴い、生活に差し支えることがあります。魚の目は放置すると角質が芯のように硬くなり、神経を圧迫して痛みを感じます。

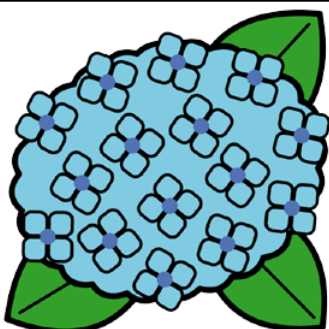


直接的な要因として、足に合わないサイズの靴を履いている。立っている姿勢が悪く、足にかかる体重が偏っている。間接的な要因として、冷症など新陳代謝が悪い。血行不良から皮膚が硬くなって古い角質がたまりやすい。などが考えられています。対処方法として魚の目治療薬が市販されており、一般的な治療薬であるスピール膏というシールを薬局で購入し、角質層をふやけさせ、白く柔らかい状態にしてから削り取る方法があります。

※自宅治療などの自己流の対処では十分ご注意ください。

しかし、ひどくなる前に病院で受診されるのが一番良いので早めに専門医に診てもらいましょう。

## 伝言版



爽やかだった5月もおわり、いよいよ『梅雨』の季節となり、じめじめした気候になってしまいますね～

これからは、当施設でもエアコンの「ドライ」機能を使用する機会が多くあると思います。よって、ご利用いただいております皆様には寒く感じることも思いますので、ご来所いただきます際には、一枚余分に羽織れるものをお持ちいただきますようお願いいたします。