



# み身 診

# より通信

タダでできるスキンケア「こすらない、すりこまない」

滝川市立病院

皮膚科 主任医長

菊地 一博

突然ですが、誰もが簡単に皮膚科の患者さんになってしまう方法があります。お風呂やシャワーで手ぬぐい、タワシ、スポンジ、メッシュなどでこすり洗い、洗髪では地肌を指の先やブラシでゴシゴシしてしまうことです。その結果、皮膚がかさかさになり、<sup>あか</sup>紅く痒<sup>かゆ</sup>くなります。ゴワゴワ厚くなります。カビや細菌が侵入します。魚の目やタコが悪化します。茶色や黒いシミができます。どうです、分かっていただけでしたか？皮膚をこするとどんなひどい目にあうか。それでもあなたは皮膚をこすりますか？

まず、皆様へのお願いです。ただちに皮膚をこするのを止めましょう。入浴シャワー時は手と泡のなで洗い、流し洗いに徹してください。とにかく絶対にこすらない、タワシも手ぬぐいもスポンジも不可です。実は、こする道具が硬くても柔らかくても同等に有害なのです。

皮膚の表面は常にむけ変わり、汚れも塗り薬の残りも勝手に落ちます。絶対に汚くありません。皆さんがこすって落としているのは垢<sup>あか</sup>ではありません。まだ剥<sup>は</sup>がしてはいけない皮膚を無理に剥<sup>は</sup>がしているのです。

またまた皆様へのお願いです。塗り薬や保湿剤をすり込んではいけません。塗りの基本は優しくペトペトすり込まず、ベトつきテカリが残るくらいが正しいのです。すり込んだら塗り薬や保湿剤が薄くなりすぎて効果が減弱します。すり込むことで皮膚への刺激となり、ゴシゴシこすり洗いをすると同じになってしまうのです。

スマホ全盛で誰もが全世界の情報にアクセスできる昨今ですが、さぞかし皆様情報通であろうと思ったら、現実はどうでしょう？「こすらない、すりこまない」の皮膚科常識。アトピー性皮膚炎、<sup>かんせん</sup>乾癬、円形脱毛症に対して異次元の効果を発揮する生物学的製剤や JAK キナーゼ阻害薬。84 日間飲み切るだけで足水虫も爪水虫も一網打尽にできる飲み薬。白ニキビ黒ニキビの段階で根本治療する塗り薬。実はたくさんの方々が深刻に悩んでいる多汗症の治療薬。本当に有益な情報にほとんどの患者さんがたどり着けていないのです。

とにかく、お困りの時はぜひ当科にご相談ください。古典的でもまだまだ現役の治療法から最新の治療法まで、一人ひとりの患者さんに最適な治療を提案させていただきます。

# たきかわら版

5月の各種  
無料相談日

▶行政相談

18日(月)

くらし支援課

☎ 28-8012



## 5月の「みんなのタキカワ」

FMG'Sky (77.9MHz)

毎週金曜日 12時15分～12時30分  
(再放送 同日18時～18時15分)

1日 B & G あそりバがオープンします

8日 たきかわ周遊スタンプラリー

15日 2026 たきかわ菜の花まつり

22日 いきいき百歳体操に参加しませんか？

29日 国際交流員ってどんな仕事？

問くらし支援課 TEL 28-8013

これって何ごみ？

①貝殻 ②園芸用の土



答えはページ右下に記載



◀詳しいごみの情報はこちら

新連載

## ごみの豆知識が始まります

今月号から、たきかわら版で CIR のつづやきと月替わりで2か月に1度「ごみの豆知識」を紹介する新連載がスタートします。

「これは何ごみ？」「この出し方でいいの？」と迷いがちなものや、よくある分別の間違いなどを分かりやすくお伝えしていきますのでぜひご覧ください。

## ごみの豆知識

## 編集後記

◆2度目の広報担当となり3年目を迎え、今月の広報でちょうど100冊目の作成となりました。これからもまちの話題やたくさん笑顔が載せられるように頑張ると、一人節目の記念号。  
◆グライダーのシーズン初飛行の取材では、冷たい風に両手を震わせながらの撮影となりました。グライダーが空高く舞い上がる姿に春の訪れを感じ、菜の花まつりが今から楽しみです。  
◆4月の採用で広報担当になりました。滝川市のいろいろな場所にも足を運んで取材をするのがとても楽しみです。これからの季節もたくさんイベントが開催されます賑やかなまちになりますね。

## リンク集

便利な機能が増えてリニューアル!

Hokkaido ebooks

↑WEBで  
「広報たきかわを」

↓アプリで  
マチイロ

市LINE 公式アカウント

行政に関するご意見・ご提言

広報たきかわへのご意見・ご感想