



9月の患者サロン開催しました

9月のがん患者サロンは、当院ウィング相談会担当のアピアランスケア講師から「お肌の乾燥&紫外線ケア」をテーマとして、保湿対策や紫外線ケアについてレクチャーがありました。お肌が乾燥すると、肌の水分と皮脂が不足します。乾燥の原因と予防のポイントをご紹介します。

☆お肌はなぜ乾燥するの？

(原因)

- ①湿度の低さ
- ②気温の低さ
- ③紫外線ダメージ
- ④加齢
- ⑤過度な摩擦
- ⑥洗浄
- ⑦生活習慣の乱れ



☆予防のポイント
◎**適度な湿度**(50〜60%)、**油分で保湿**する。紫外線対策には**SPF20〜30**(*下記参照)の日焼け止めを使う。

◎洗顔は洗浄力がマイルドなもので**優しく洗う**のがポイント。
◎生活リズムを整え、**寝不足や運動不足、食事が偏らない**ように気をつける。
◎**ストレスや過度のダイエット**などもお肌の水分が低下するので注意する。

お肌の乾燥Q&A



Q 朝の洗顔は水洗いでいいの？
A 乾燥肌の人にはぬるま湯だけの洗顔で、普通肌や皮脂性肌の人には洗顔料をつかいましょう。

Q 化粧水は使用せず、クリームだけの使用で保湿できるの？
A 化粧水のあとに水分を保持しやすくするようにクリームを使用しましょう。



*SPFとは紫外線防御効果のこと。数字が大きいほど効果が高いと言われる。

お仕事相談は随時相談で受付中です!

社会保険労務士による、お仕事相談は、**事前予約制の随時相談**で行っています。他院通院中の方も無料でご相談できます。ご相談希望の方は、がん相談支援センタースタッフまで、ご連絡ください。

これからのサロンの予定



10月から1月までのがん患者サロンの予定を掲載します。11月のメイクアップ講座のみ予約制となっております。ご不明な点はがん相談支援センタースタッフまでお声かけください。皆様のご参加をお待ちしています。

☆10月18日(水)
放射線のお話
担当 当院放射線技師



☆11月15日(水)
アピアランスケアのメイクアップ講座
担当 アピアランスケア講師
***こちらは予約制で先着順です。(電話予約もお受けします)**

☆12月20日(水)
交流会・情報交換

☆1月17日(水)
薬剤師のお話
担当 当院薬剤師

場所・東館4階講堂
対象・がん患者さん・ご家族
時間・午後2時〜3時半

*内容変更の際は、ホームページに掲載します。

がん体験者によるピアサポートのご案内

がん患者さんやご家族のお話をがん体験者(ピアサポーター)が個別に伺います。お気軽にお立ち寄りください。

10月12日(木)	18日(水)	26日(木)
11月1日(水)	15日(水)	9日(木)
12月6日(水)	20日(水)	28日(木)
		14日(木)

(場所) 東館1階 がん相談支援センター
(時間) 午前11時〜午後4時

編集後記



いつの間にか秋の涼しさを感じるようになりました。寒暖差の体調不良にお気を付けてください。がん患者サロンも定期的開催しています。皆様のご参加をお待ちしています。

がん相談支援センター担当
0466(25) 3111(代)