

## がんサロン「よかところネット」レター

今回は前半に参加者の方による手品の披露がありました。看護学実習生の方達にも参加してもらい、参加者全員笑いと驚きの連続でした。とても楽しかったです(^▽^)

後半は「冬のスキンケア」についてがん化学療法看護認定看護師 恵藤看護師に講話と実践を行っていただきました。スキンケアと一言で言っても中々正しくケア出来ているのかは分かりませんでした。皮膚の構造から肌乾燥の原因を知る事で、正しいスキンケアを習得する事が出来ました。これからの季節、特に乾燥します。皆さんもこの機会に実践しましょう♪

バリア機能を低下させる要因

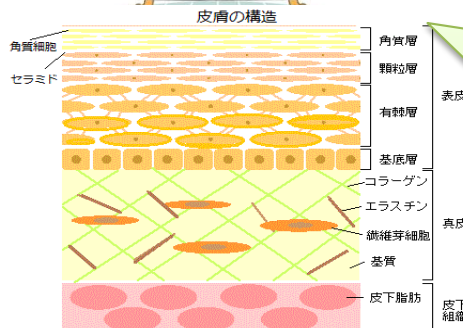
スキンケアのポイント！

清潔

保湿

保護

加齢や肌の特徴  
ストレス  
日常生活の乱れ  
間違ったスキンケア  
紫外線  
外気の乾燥  
大気汚染  
花粉などのアレルギー源



角質層→肌の「バリア機能」  
肌表面にあるわずか0.02mmの角質層が、うるおいを蓄え乾燥と外部刺激から肌を守る役割がある

次回がんサロン：平成29年12月1日金曜日  
14:00～15:30  
テーマ「サイモントン療法について」  
広報担当：外来看護師萩平