

# 足の乾燥予防について

フットケア  
通信⑭

空気が乾燥する冬には**皮膚の乾燥**が強くなります。  
皮膚が乾燥すると、バリア機能の低下により、皮膚が傷つきやすくなるので、  
**保湿に心掛けましょう。**

## 予防



保湿クリームを**1日2~3回塗布**しましょう。  
当院でも、保湿剤を処方しますので、  
看護師に相談してください。

## 注意



熱い湯は皮膚の**バリア機能を奪って**しまいます。  
40℃以下のぬるめにし、**長湯を避け**ましょう。

**毎日、保湿する習慣をつけましょう。**

気になることがあれば、スタッフにご相談ください。

