

ジュンマミーズ倶楽部

Jun Mammies Club

助産師からのメッセージ

まだまだ寒い日が続きますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか？
 今月は冬に起こりやすい「皮膚トラブル」についてお話ししたいと思います。

妊娠中はホルモンバランスの崩れなどから皮膚トラブルを起こしやすくなりがちです。加えてこの時期は空気が乾燥している為、肌もかさつきやすくなってしまいます。

その対応策は色々ありますが、まずは室内の乾燥予防が大切です。加湿器の使用や加湿器がない場合はぬらしたタオルをかけておくだけでも効果があります。部屋の湿度を上げるのは、インフルエンザなどの予防にも効果があります。次に肌の保湿も大切です。ローションやクリームなどを塗り保湿につとめましょう。新しく購入するときは、テスターなどで自分に合うかチェックしてからがよいでしょう。

もし皮膚トラブルを起こしてしまったときは、皮膚科にかかるなど症状にあったものを処方してもらって下さい。その際は妊娠していることを伝えましょう。

あと2ヶ月もすると暖かい春がやってきます。体調を崩さないようにお過ごしください。



季節のアレンジメント



(写真: 安城院)



クリスマス

ジュンレディースクリニックでは、四季折々のお花を使ったアレンジメントやクリスマス・お正月などの行事に合わせた飾り付けをしております。

ご来院の際は、季節の移り変わりを院内でも感じて頂ければと思っております。



春



夏



お正月