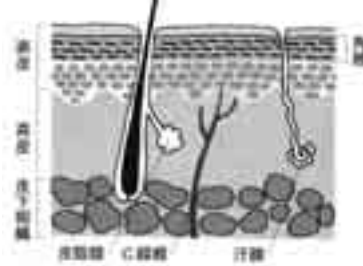


健康メモ

冬の肌対策（スキンケア）

冬になると、『肌がカサカサしてかゆい』『湿疹が起きやすい』など皮膚のトラブルが起きやすくなります。冬の環境とスキンケアについて考えてみましょう。

《肌の構造と新陳代謝》
皮膚は表面に近いほうから『表皮』『真皮』『皮下組織』の三層からなり、表皮の最も外側を『角層』といいます。
角層は皮膚の『保湿機能』や、細菌やウイルス、科学物質などに体に必要なものの侵入を防ぐ『バリア機能』を担っています。



《乾燥の影響》
乾燥すると、角層の細胞が乱れて隙間ができる、かゆみを生じさせる神経（C繊維）の先端が皮膚の表面近くまで伸び外部からの刺激を受けやすくなる等、トラブルを招きやすい状態となります。

《家庭でできるスキンケア》
冬の皮膚対策は『肌の乾燥を防ぐ』ことがポイントです。
保湿剤を塗る

保湿剤で皮膚の表面に人工的な膜を作り、水分の蒸発を防いだり、外部からの刺激を受けないようにします。肌のしっとりしている入浴後などに塗るのが最も効果的です。

保湿剤には尿素入りやセラミド入り、ワセリン入りのタイプなど色々ありますので実際に使用して自分にあったものを選びましょう。



入浴方法を見なおす
熱いお湯に長く入ると皮膚の保護成分がお湯にとけだします。三十八〜四十度位のぬるめの湯で長湯をしないようにしましょう。

洗ひすぎも乾燥のもとです。石鹸やシャンプーは使いすぎないこと、皮膚に残さないよう、よくすすぐこと等が大切です。



環境を見直す
過度の暖房は乾燥の元です。加湿器の使用や洗濯物を部屋にかけるなどの工夫で湿度を五十〜六十％程度に保ちましょう。
日焼けを予防する
紫外線は雪の反射などにより冬でも影響します。外出時は日焼け止めを使用しましょう。

《子ども・高齢者の皮膚》

子どもや高齢者の皮膚は大人より薄く、『角層』も薄いため、保湿機能もバリア機能も壊れやすい状態です。特に子どもは、新陳代謝が盛んなため皮脂等に絡んだ皮膚トラブルも多く起こります。

大人と同様、清潔や保湿を保つことが大切です。特に小さなお子さんでは手や口の周りを汚す等の度に清潔にするため、皮膚の乾燥を招き易くなります。保湿剤を使用する等でバリア機能を損なわない配慮が必要です。

長引く皮膚のトラブルは、自己判断せず専門医の診察を受けることもお忘れなく。



保健師 酒井香奈子

共同募金会和寒町分会 みなさまの協力ありがとうございました。

昨年10月1日から12月31日まで実施しました『赤い羽根共同募金』『歳末たすけあい運動』に深いご理解とご協力をいただき、心から感謝申し上げます。

みなさまからお寄せいただいた温かい善意は、広く社会福祉施設や団体などへの配分金として北海道共同募金会へ、また歳末たすけあい募金は長期入院をされている方や在宅で寝たきり療養をされている方へ12月末にお届けしましたことを報告いたします。



保育所入所の受付をおこないます

平成19年度の和寒町保育所（常設）及び、ひまわり保育所（季節）の入所希望児童の受付をおこないます。

なお、昨年度から常設保育所に入所され、引き続き19年度も希望される場合（継続入所）は、『入所申込書』の提出は不要ですが、『雇用・自営業・内職証明』及び『源泉徴収票（給与世帯のみ）』は必要になります。

申込み受付期間
2月5日（月）～19日（月）まで
（常設・季節保育所とも）

受付場所
保健福祉課福祉係
常設保育所
継続入所に必要な証明書などの用紙は、福祉係・常設保育所に用意してあります。



= 詳しくは次のところまでお問い合わせください =
保健福祉課福祉係 （☎32 2000）
常設保育所 （☎32 2242）