

保健だより

冬になると、すねや腰などの「かゆみ」に悩ませる人が多くなります。特に65歳以上の人では約75%の人が悩んでいるというデータがあります。しかし最近では、年代を問わず、増える傾向があります。不愉快な「かゆみ」の対応策を講じて、少しでも快適に暮らしましょう！

かゆみの原因 冬のかゆみの多くは、肌の「乾燥」が原因で、医学的には「乾皮症」といいます。皮膚が乾燥してカサカサになり、白っぽい粉を吹いたような状態になります。

皮膚の保湿機能 健康な肌は「皮脂膜」「角質細胞間脂質」「天然保湿因子」によってみずみずしく保たれます。

「皮脂膜」は汗と皮脂が混ざり合っただけの状態（皮脂膜）を作って、皮膚の水分蒸発と異物の侵入を防いでいます。

「角質細胞間脂質」は角質細胞の中にある脂質で、蒸発しようとする水分を溜め込む働きがあります。「セラミド」が代表です。

「天然保湿因子」は角質細胞の中の水分を保つ物質で、周囲にたくさん水分を吸着させて水分を保ちます。

乾燥肌の原因 一般に高齢者は皮膚の新陳代謝が低下し角質細胞間脂質や天然保湿因子を作る能力が低下し、汗や皮脂の分泌が減少するので角質細胞のバランが乱れた状態になります。

この状態に冬の空気の乾燥が加わり、皮膚が乾燥するのです。かゆみがおこりやすい部分

特に乾燥しやすいのは、腕の上部から肩にかけて、すね、太もも、脇腹、腰などです。これらの部位は他と比べて汗腺や皮脂腺が少なく、衣類との摩擦が多く水分が取られやすいため乾燥しやすい、かゆみが起こりやすくなります。

C繊維の直接刺激でかゆみかゆみに深く関わっているのは「C繊維」という神経です。

じん麻疹や虫刺されのかゆみは、元となる物質が肥満細胞を刺激することで出る「ヒスタミン」という物質によりC繊維が刺激されてかゆみが生じます。

この場合は「抗ヒスタミン薬」で比較的早くかゆみが治ります。

通常、C繊維は表皮の下くらいまで伸びています。また、角層の細胞が乱れC繊維が容易に直接刺激されるため、かゆみが生じます。この場合C繊維への直接刺激でかゆみが起こっているため、抗ヒスタミン薬だけではかゆみを抑えることは難しくなります。

保湿剤の使用 乾燥予防の基

本は保湿剤を塗ることで、皮膚の表面に人工的な膜を作った部分からの刺激を受けないようにしたり、水分の蒸発を防ぎます。保湿剤には次のようなタイプがあります。

尿素またはヘパリン類似物質入り：尿素やヘパリン類似物質が水を溜め込んだ状態で皮膚に付着して潤いを与えます。尿素入りタイプは角層を軟らかくして、肌をなめらかにする効果もあります。

ワセリン入り：皮膚の表面に脂の膜を作って蒸発を防ぎます。セラミド入り：角層に入り込み角質細胞間脂質のセラミドを補います。

保湿剤は医師の処方のもので市販のものでも構いません。使用して自分に合うものを選びましょう。入浴後すぐに塗るのが効果的です。乾燥しやすい部位に広めに塗り、すり込むと刺激になるので手のひらで優しくさつと塗ります。

かゆみがひどい、全身に広がる場合は受診 肝臓病や腎臓病、糖尿病等でもかゆみが起こる場合があります。保湿剤を使ってもなかなかかゆみが治まらない、かゆみが全身に広がる場合は、一度皮膚科専門医を受診して原因を確認する方が良いでしょう。

かゆみがひどい場合や掻き過ぎて症状が悪化した場合は保湿剤と合わせて「抗ヒスタミン薬」

でかゆみを抑えたり、乾燥肌が酷くなって「皮脂欠乏性湿疹」「貨幣状湿疹」「自家感受性湿疹」に進行すると「ステロイド薬」で短期間に治すようにします。

日常生活での注意 過度の暖房は控える 温湿度計で意識して調整しましょう。湿度が低い場合は、洗濯物や濡れタオル等で工夫して、乾燥し過ぎないように注意しましょう。

長湯を避けぬるめの湯（38〜40度）で 熱い湯に長く入ると保湿機能が低下します。イオウ入り入浴剤は避けてください。

体を洗い過ぎない 冬は皮脂や汗が少ないので、石鹸で全身を洗うのは週1〜2回にし、毎日洗うのは汚れやすい部位に留めましょう。こまめに洗うと保湿機能やバリア機能が低下するので手の平で優しく洗うようにします。入浴後はバスタオルで押さえるように水分を拭き取り、肌がつりつりしているうちに保湿剤を塗り塗ります。

お酒や辛いものは取り過ぎない 血行が良くなるとかゆみが増します。

ヒスタミンや似た物質を含む食べ物は控える 一般にあく強い食べ物が多めで、たけこの、ほうれん草、茄子、サトイモ等です。

ヒスタミンを出させる食べ物は控える トマト、苺、チヨコレート等です。

子どもは成長に「食べ物」はとても大切です。親子で料理をする機会の少ない方、簡単にできる料理を作ってみませんか？

対象 概ね2歳半以上の幼児とお母さん（お父さんも大歓迎です）

日時 12月22日(木)10時~12時頃まで

場所 保健福祉センター

内容 「野菜いっぱいクッキング」調理実習・試食・ミニ講話

持ち物 エプロン・三角巾・筆記道具

申し込み・お問い合わせ 役場栄養士まで ☎82-2111

「元気っ子クッキング」のお知らせ

子どもの成長に「食べ物」はとても大切です。親子で料理をする機会の少ない方、簡単にできる料理を作ってみませんか？

対象 概ね2歳半以上の幼児とお母さん（お父さんも大歓迎です）

日時 12月22日(木)10時~12時頃まで

場所 保健福祉センター

内容 「野菜いっぱいクッキング」調理実習・試食・ミニ講話

申し込み・お問い合わせ 役場栄養士まで ☎82-2111

「栄養教室(基礎編)」のお知らせ

食事の不適切な摂取、運動不足等によりおこる生活習慣病は年々増加が見られます。この教室では「自分の健康は自分で守る」を柱に健康について学習していき身近な材料を使って、調理実習を行い、バランス・味付け等を確認しながら食生活の見直しと健康を考える機会とします。

(栄養教室は希望する方のみ食生活改善推進員となる単位を取ることができます。)

対象 町民の方ならどなたでも

日時 12月20日(火)午前10時~12時30分

場所 保健福祉センター

内容 「食べて防ごう生活習慣病~糖尿病」講話・調理実習・試食・希望者には体脂肪測定

持ち物 筆記道具・エプロン・三角巾 食材料の1部として参加者に100円の負担があります。

申し込み・お問い合わせ 役場栄養士まで ☎82-2111

子育て支援センタークリスマス会について

12月、街をクリスマス色に染めて、子どもも大人もなんだかワクワクする季節ですね。楽しいクリスマス会を予定していますので、親子でぜひご参加ください。

対象 家庭いる親子ならどなたでも

日時 12月21日(水)午前10時~正午

持ち物 各自300円程度のプレゼントを、お子さんの人数分用意して持ってきてください。

場所 子育て支援センタープレイルーム

参加人数 定員は特に決めませんが事前に予約が必要です。

申込み・お問い合わせ 東川町地域子育て支援センター ☎82-5100

エキノコックス症検診の結果について

10月20日~21日に実施致しましたエキノコックス症検診につきましては、受診者全員が異常ありませんでしたのでお知らせします。

受診者が大勢であるため個別に結果通知は致しませんのでご了承ください。

12月

December

保健カレンダー

お問い合わせ 保健福祉課保健指導係

【12月分】

2日(金) もぐもぐ教室 申込制	13:00~14:00
乳幼児健診	13:30~
(通知者以外は14:30~)	
6日(土) リハビリ教室	11:00~14:30
7日(日) 児童相談所巡回相談	予約制
8日(月) 乳幼児予防接種	
三種混合	13:45~14:00
B C G	14:30~14:45
麻しん	15:15~15:30
風しん	16:00~16:15
9日(火) 糖尿病教室	10:00~13:00
15日(月) ポリオ予防接種	13:45~14:15
19日(金) 子育て相談	予約制
20日(土) 栄養教室(基礎編)	10:00~12:00
リハビリ教室(理学療法士による指導含む)	11:00~14:30
22日(火) 元気っ子クッキング	10:00~12:00

会場は保健福祉センターです!

<地域子育て支援センター>

<親子遊びの体験教室> 予約制

2日(金) テーマ「2歳児さん粘土あそび」...	10:00~11:30
16日(金) テーマ「3・4歳児さん粘土あそび」...	10:00~11:30
<遊びの広場>(毎週月・火・水曜日プレイルーム開放)...9:00~12:00	
5日(月)・6日(火)・7日(水)・12日(月)・13日(火)・14日(水)・19日(月)・20日(火)	
会場は幼児センターです!	

申込み・お問い合わせ 東川町地域子育て支援センター ☎82-5100

【1月分】

12日(土) 親子食育講習	24日(土) 栄養教室(基礎編)
乳幼児予防接種	25日(日) 1歳6カ月児健診
13日(金) ごっくん教室	26日(月) 親子ふれあい教室
乳幼児健診	29日(木) 胃・大腸がん検診
17日(土) リハビリ教室	30日(金) 子宮・乳がん検診
20日(金) 介護教室	31日(土) リハビリ教室
23日(日) 子育て相談	