

『健康』 ワンポイント アドバイス



保健師
谷垣知美

「冬のがゆみ対策」

皮膚に発疹がないのに、かゆい場合を総称して「皮膚そう痒症」といいます。

原因は皮膚の乾燥で、皮膚表面の角質層の水分が不足することです。加齢とともに多くみられますが、女性より男性に多い傾向があり、全身のあちこちがかゆくなる人もいれば、体の一部分だけが痒くなる場合もあります。

■日常生活で気をつけること

自分でできる改善法は、皮膚を乾燥させないこと、皮膚を刺激しないことの2つです。

①電気毛布は使わない。

↓一晩中つけていると、かなりの水分が奪われてしまいます。就寝前に布団を温める程度にしておきましょう。

②暖房器具を使うときは加湿する。

↓暖房をしていると部屋の中はかなり乾燥します。必ず加

湿器などで湿度を保ってください。

③極端に辛いもの、熱いものは控える。

↓急な発汗を促す食べ物（アルコールや香辛料など）は、かゆみのきっかけになります。

④ストレスをためない。

↓ストレスが原因で起こる心因性のかゆみもあります。

⑤お風呂での皮脂の落としすぎに注意する。

↓ナイロントオルの使用は皮膚を傷めるので、綿などの柔らかいものを使用しましょう。

「かゆみ」にもさまざまな原因があります。病気が原因で起こる「かゆみ」もあるのです。おかしいなと感じたら早めに受診しましょう。

やっちゃんぶうちゃん 作：アーモンズ 未来のケイタイ...の巻 Vol.42



『男女共同参画』情報



養父市男女共同参画センターニュース Vol.6

新春介護予防セミナー開催 ～来し方行く末～生き方、老いた 介護にまつわるエトセトラ～

突然ですが、あなたは、誰に介護されたいですか。

その昔、介護は女性の問題と言われていました。今はどうでしょうか。介護保険制度ができて8年あまり経ちますが、当時予想された未来になっているでしょうか。

今回のセミナーは、認知証の理解と啓発の寸劇、ワンポイントアドバイスの2部構成です。新たな年のスタートに際し、また一つ年を重ねたことを感じつつ介護について考



えてみませんか。

▼とき／1月25日（金）午後1時30分～2時30分

▼ところ／やぶ市民活動センター ギャラリー遊（シヨツピングタウンピア2階）

▼内容／第1部「寸劇「曇くもりのち晴れ」」地域で支えあう（介護予防サポーターようか）、第2部「介護予防ワンポイントアドバイス出張版」

講師／養父市地域包括支援センター保健師

▼対象／どなたでも可

▼定員／30人

▼参加費／無料

※一時保育もあります。ただし、8人までとします。

▼お問い合わせ／養父市男女共同参画センター（シヨツピングタウンピア2階、☎6217765）