

こんにちは！保健婦です

寒い季節、あつたかいお風呂、あつたかいお布団、いいですね。でも、あつたまつてくると無性に体が痒くなった経験、ありませんか？皮膚が乾燥している中高年の方や、アトピーの人、さめ肌の人などにみられる症状です。皮膚をみても、湿疹等は見られませんが、乾燥して粉をふいたようになり、ザラザラしているのが特徴です。

☆なぜ痒くなるの？
本来皮膚の表面は、薄い皮脂が覆っていて、水分が失われるのを防いでいます。ところが、

皮脂の分泌の少ない人、熱いお湯や、石けんの使いすぎで皮脂が流されてしまった人の皮膚からは、水分がどんどん失われ、

冬になるとかゆくなる方へ



☆痒みを悪化させないために皮膚を乾燥させないことがポイントです。
①石けん——連用はさけます。

乾燥します。乾燥した肌は、外からの刺激に対する抵抗力が落ちるので、寝具や衣服、ナイロンの垢すりタオル、熱いお湯などが刺激となり、痒みを感じるようになります。

石けんは脱脂力の弱いものを使い、ゴシゴシこすらず優しく洗いましょう。

②電気毛布、コタツ——皮膚の乾燥をひどくします。使い方を考えたほうがよいでしょう。

③油分を補う——ワセリン、ヘパリン含有軟膏、尿素軟膏などを塗り肌をしっとりさせましょう。

う。ただし、強い痒み湿疹のある人は、別の薬も必要です。お医者さんに相談しましょう。

さて、色々紹介しましたが、皮膚も乾燥してはいないし、なんでもないので、痒い……という人は、他の病気が隠れていることがあります。よくあるのが、糖尿病、その他に肝臓、腎臓、内臓の

痛みなどもあります。原因不明の痒みがある時は、原因発見が痒みを治す第一歩です。
環境衛生課保健婦 川島久美子

お誕生おめでとう

11月21日から12月20日まで届け出分



小川佳祐くん

お年寄りを大切に、きちんとあいたつのできる子に育てほしいです。また、素直で元気な子に育ってくれたらと願っています。

【母：純さん談】

氏名	保護者	地区
荻原 大地	純 一	上町 5
石田 咲絵	貴 行	東町 3
須合 佑美子	佑 至	橋本 会
梅田 和奈	一 洋	新生 1
大木 綾冬	雅 夫	新宮 脇 沼
馬狩 拓	昇	鳥喰 東 1
坂口 翔太	次 郎	東 西 1
伊野 未麗	正 之	西 幾
小川 佳祐	健 二	於 南
海保 大明	明 由	

休日当番表

とき	内科系	外科系
1月1日	長野医院 (横芝町) TEL②0108	座間泌尿科医院 (東金市) TEL0475②2266
1月2日	柳川医院 (横芝町) TEL②0314	斉藤クリニック (東金市) TEL0475③1110
1月3日	高根医院 (芝山町) TEL⑦0017	東金整形外科 (東金市) TEL0475⑧8002
1月8日	原田医院 (芝山町) TEL⑦0056	駒込クリニック (大網白里町) TEL0475②8800
1月15日 (祝)	伊藤医院 (成東町) TEL0475②2508	大平医院 (松尾町) TEL⑥6012
1月16日	高橋医院 (成東町) TEL0475②2450	東葉クリニック (東金市) TEL0475⑤3311
1月22日	石橋医院 (成東町) TEL0475②2117	とよだ整形外科 (成東町) TEL0475⑦7800
1月29日	鈴木医院 (山武町) TEL0475⑩1002	田波整形外科 (東金市) TEL0475⑤2828
2月5日	宇井医院 (蓮沼村) TEL0475②2522	高根病院 (芝山町) TEL⑦1133

あとがき

昨年プロ野球日本シリーズは、大方の予想を裏切る結果となったが、近年にない球史に残る名勝負となった。中でも高校野球の名門校PL学園で同じ釜の飯を食った桑田と清原の対決は、正にプロの世界に生きる男と男の勝負。あるテレビ番組に出演した桑田はこう語った「打たれたことは全く悔やんでいません。あいつがバッターボックスに立ちボクがマウンドに立つそれだけで嬉しいんです。このような場面をつくってくれた神

様に感謝したい。」と……。
今年もよろしくお願ひします。

平成7年がスタートしました。新年を迎え、皆さんどうお過ごしですか？昨年は記録的な猛暑、向井千秋さんの宇宙飛行、米の一部輸入化、国会の変動……など様々なニュースがありました。さて、今年はどうなる年になるのでしょうか。私たちの間にはたくさんさんの情報が飛び交っています。何が良くて何が悪いのか自分の意志をしっかりと持って判断し、良い年にしたいものです。今年もどうぞよろしくお願ひします。

(S)

(K)