プラムだより
健康づくりセンター

アトピー性皮膚炎とスキンケア

この時期、お肌の乾燥が気になりませんか。
　大人はもちろん、お子さんも肌が乾燥し、かゆみが出ることがあります。このかゆみのある湿疹が繰り返しできる慢性の皮膚の病気を「アトピー性皮膚炎」といいます。
　かゆみを伴う湿疹は、睡眠の障害や集中力の途切れなど、症状がひどくなると生活にも影響がでることがあります。
　皮膚は、体の最も外側にあり、様々な刺激や病原体の侵入から体を保護し、体内の水分が蒸発することを防いでいます。

皮膚のバリア機能の維持

●清潔
　毎日、入浴やシャワー浴をし、石鹸は十分泡立てて強くこすらず、優しく洗いましょう。
　汗をかいたときはタオルなどで拭き取り、こまめに下着を替えましょう。

●保湿
　ご自身やお子さんにあった保湿剤を必要に応じて使い、特に乾燥する時期は、積極的に使いましょう。

●ひっかき防止
　爪を清潔にし、短く切りましょう。乳幼児の場合は、よだれによるかぶれを防ぎましょう。

アトピー性皮膚炎の治療

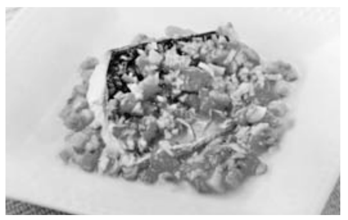
　湿疹や炎症には薬を使い、しっかり炎症を抑えます。表面の症状が消えても皮膚の下に炎症が残っている場合もありますので、自己判断で使用を中止せず、薬の使い方、使用頻度などを主治医と相談しましょう。
　また、アトピー性皮膚炎には、ダニやほこり、ペットや気候、ストレスなどいろいろな悪化因子があります。原因を見つけて悪化因子を減らすことも大切です。
　湿疹が続いている、また繰り返していると感じたときは主治医に相談し、適切な治療を受けましょう。
　また、乾燥肌によるかゆみなどの予防にもスキンケアを続けましょう。

◆問い合わせ
健康管理課健康管理班
☎(82)3400

手作り料理を食卓に！

町食生活改善協議会

さばのラビゴットソース



材料(4人分)：1人分　181kcal　塩分1.7g

さば		小4切れ
塩		小さじ2/3
ピーマン		20g
こしょう		少々
白ワイン		小さじ2
玉ねぎ		80g
トマト		160g
ⓐ	油	小さじ2
ⓐ	酢	大さじ2
ⓐ	塩	小さじ1/3
ⓐ	こしょう	少々
ⓐ	だし汁	小さじ4

作り方
①玉ねぎはみじん切りに、トマトは角切りにする。
②ピーマンは小さい角切りにし、さっと茹でる。
③ⓐと①、②を混ぜ合わせてしばらくおく。
④さばは塩、こしょう、白ワインをふってグリルで焼く。
⑤④を器に盛り、③をかける。
●酸味をきかせた減塩効果のあるラビゴットソース(※)は、さっぱりとしていて、さけやさわらなど様々な魚に応用できます。
※ラビゴットソース
　酢、食用油、野菜のみじん切りをベースとしたソースの一種で、主に魚料理にかけて仕上げます。