

元 気 予 報

上都賀郡市北部地区医師会幹事(日光地区) 小西医院 小西 清二

手荒れの予防

秋から冬にかけて、炊事や洗濯などで手が荒れることが多くなってきました。ひどくなると、湿疹ができることもあります。クリームを塗るなどして乾燥を防ぎ、きちんとケアすれば、手荒れは予防することができます。

手荒れが起こりやすいのは、季節的な要因が関係しています。秋から冬にかけて温度が下がり、空気が乾燥するため、皮膚の最も表面にある角層も乾燥し、傷つきやすくなります。そのうえ、皮膚の表面を覆って水分の蒸発を防ぐ役割をする皮脂も減ってしまうため、より乾燥しやすくなります。さらには、汗をかくことも少なくなるため、角層に十分な水分補給が行われなくなります。

そうした乾燥した状況で、炊事や洗濯などの水仕事が増えると、角層に負荷がかかり、皮膚のバリア機能が低下します。その結果、外からの刺激によって皮膚の内部(表皮)に炎症が起き、いわゆる手荒れが起こるのです。

手荒れの症状の現れ方は、まず皮膚がカサカサと乾燥し、その後、赤みが出て炎症が起き、湿疹やかゆみを伴うようになります。炎症が強くなると、ひび割れが起き、時には手を使うことができないほどの痛みが出る場合もあります。

手荒れの予防には、手の刺激を受ける環境を避けることが第一です。具体的には、水仕事をするときは、洗剤などの刺激物に直接手で触れないようにゴム手袋を付けることが有効です。また、ぬれた手は、きちんと水分を拭き取り、その後すぐに保湿薬を塗りましょう。保湿薬には尿素系のものや、へパリンを含むものなどがありますので、医師と相談して決めるのが良いと思います。

よく手荒れを起こす人は、水仕事をするときにはできるだけ刺激を避け、普段から手荒れの予防に心掛けましょう。

皮膚の角層の水分量が急激に減少する冬になる前、今のうちから、予防のためのケアを始めると良いでしょう。



川柳

選者 大橋芳明

秋の夜の生演奏へ虫すだく

佐藤美貴子

一般句

杉玉に杜氏魂下げ新酒

渡邊清

蕎麦の味満足感と至福感

植竹勝

蕎麦の花白い絨毯秋を知り

居城光男

課題句「蕎麦」

新蕎麦の香りも乗せて食の秋

吉新勝夫

令和5年広報1月号の川柳課題句の題目は「祝う」です。締切は11月18日(金)です。一般の句とあわせてご応募ください。

俳句

選者 本間睦美

薪割りの老いの背中に虎落笛

君島昭平

病む妻の手先もどかし梨のつゆ

斎藤靖彦

講…講師 定…定員 ￥…費用 持…持ち物 申…申込期間

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター 「ぽかぽか」 (日光ランドマーク3階) ☎0288-22-2299	11月16日(水) 午前10時～11時	◎ヤギさんのメ～メ～健康栄養相談 離乳食のことなど気になっていることを気軽に相談してください 講…保育課管理栄養士
	11月16日(水) 午前11時～11時30分	◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう 手あそびや体操をしたり、パネルシアターを見たりしながら楽しく過ごします 定…15組(先着順) 申…11月15日(火)まで
	11月21日(月)・22日(火) 両日とも午前10時～11時	◎アートキッズ～季節の制作を楽しもう～ 親子で簡単な季節の制作を楽しみます 定…各日10組(先着順) 申…11月17日(木)まで
	12月5日(月)・6日(火) 両日とも午前10時～11時15分	◎リフレッシュタイム(クリスマスリース作り) いろいろな素材を使って、クリスマスリース作りをします 定…各日10組(先着順) 申…12月2日(金)まで ※無料託児あり
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎0288-54-3001	11月16日(水) 午前10時30分～11時	◎えいごであそぼう 親子で英語の歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシェル市国際交流員 定…5組(先着順)
	11月21日(月) 午前10時30分～正午	◎リラックスヨガ ヨガで体をほぐしてみましょう 講…筒井みさと氏 定…15名(託児定員5名) 持…ヨガマットまたは大きめのバスタオル、飲み物
	11月18日(金) 午前10時30分～11時30分	◎ベビーマッサージ オイルを使わず、着衣のままマッサージします 講…岩本恵利氏 定…親子8組 持…大きめのバスタオル、飲み物
	11月30日(水) 午前10時30分～11時	◎おんがくであそぼう わらべうたや親子のふれあいあそびなど、大人のひざの上やだっこ、おんぶでも楽しめます 講…川出朋子氏 定…親子5組
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎0288-25-6413	11月14日(月) 午前11時～11時30分	◎えいごであそぼう 親子で英語の歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシェル市国際交流員 定…6組(先着順) 申…当日朝まで
	11月22日(火) 午前10時30分～11時30分	◎絵本の読み聞かせ 講…高橋貴美子氏 定…6組(先着順) 申…当日朝まで
	11月29日(火) 午前10時～11時30分	◎すくすく計測 身長・体重の測定、育児相談を行います 講…健康課保健師、管理栄養士 定…6名 持…母子手帳、バスタオル 申…当日朝まで
	12月2日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーのひだまりサロン クリスマスグッズを作ろう 講…家庭教育オピニオンリーダー連合会 藤原支部 定…6組 ￥…200円 持…飲み物 申…当日朝まで

※行事はすべて年齢、月齢、障がいに関係なく参加できます ※託児については各施設にご相談ください

※定員のある催し物は、定員になり次第、申し込みを締め切ります

残光の余韻絡める夏扇

鈴虫の初音に路地の忍び足

篠原芳子

森深く秋の調べは葉擦れかな

桜沢総一

短歌

選者 川田美佐男

古い二人リモコンもって旅をする居間にいながらス
イスの山を 神戸光江

ひっそりと咲く花が好きと夫は言う秋初めそつと夫
の名呼んでみる 大橋和子

盆のうち一夜なりとも帰り来よ二十五年の月日を夫
に告げたし 狐塚昭子

父母の遺影が見える庭先に草を隠してダリア花咲く
阿久津年秀

ははそはの母の歌ごえ耳(じ)にあり寝つけぬ夜は偲(おも)ぶ
「椰子の実」 齋藤和江

作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メール(hishokouhou@city.nikko.lg.jp)で応募ください(二重投稿不可)。

※締切は毎月20日。投稿は1カ月に1人各5句(首)

まで。漢字にはふりがなを明記してください

応募先：秘書広報課シティプロモーション係

〒321-1292 日光市今市本町1番地
☎0288(21)5135・FAX(21)5137