

# 「11月12日(いいひふ)の日」

**問** 健康推進課（金屋庁舎）  
清水行政局住民福祉室

日本には、さまざまな語呂合わせの日があり、11月12日は「皮膚の日」と日本臨床皮膚科医会により平成元年（1989年）に制定されました。

寒くなってくると血液循環が鈍り、皮脂や汗の分泌が減少し皮膚トラブルが増えてきます。

今月は、皮膚のケアについて考えてみましょう。

## 皮膚の役割

皮膚は、身体の一番外側にある全身の人体最大の臓器です。皮膚には生体防御の機能があり、ウイルスや細菌の侵入を防いだり、熱や紫外線などの物理的な刺激から守り水分を逃がさないように潤いを保つたりしています。

年齢とともにバリア機能は衰えていき、皮膚は乾燥しがちになります。また、普段の生活の中でも、頻回の手洗いやアルコール消毒、長時間の水仕事、お風呂で肌を強くこするな

ど、皮膚の乾燥を助長してしまうことがあり注意が必要です。

## 肌トラブル

### ●あかぎれ（手足湿疹）

・症状／赤みのある腫れや水ぶくれ、ひび割れ、かゆみなど。

・原因／洗剤などによる皮膚のバリア機能の低下、化学物質による刺激、アレルギー。

・予防方法／手に洗剤が残っているためきちんと洗い流す。

### ●しもやけ（凍瘡）

・症状／手や足先、鼻、耳などにできやすい。血流が滞り、むくみとなって炎症が起きかゆみや痛みが生じる。

・原因／寒い環境に繰り返し晒されると発症する。

・予防方法／外出時は手袋や耳当てなどの防寒具を使用して温かくしたり、普段からマッサージを行う。

## 肌のお手入れ

●こまめな保湿ケア／肌の乾燥が気になった時に、いつでもどこでもケアできるよう、ハンドクリームなど持ち運びできるものを普段から持つておくとう便利です。保湿クリームは、ヘパリン類似物質や尿素配合のクリームを選んでみてください。

●血行促進しながら保湿ケア／気温が低い場所にいると血行が悪くなり、肌全体の働きが鈍ってしまいます。マッサージで血行促進したり、温かい飲み物などで身体の中から温めましょう。

●食で身体の中から乾燥対策／ビタミンA（海藻類など）、ビタミンB6（鶏肉など）、ビタミンC（果物など）、ビタミンE（魚介類、大豆製品など）、セラミド（米、豆類など）を取り入れ、身体の中から補ってみるのもひとつです。

この冬、自分に合った方法で肌トラブルから身を守りましょう。

### 乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターは 皆さまの子育てを応援します！

#### 手作りおもちゃ教室

～秋の自然物を使って  
おもちゃを作ってみませんか～

- 日時／11月14日（月）13:30～14:30
- 場所／子育て支援センター
- 定員／10組程度
- 講師／杉山江里子さん
- 参加費／無料
- 申込／11月1日（火）8:30～

#### 開設日時など

あそびのひろば	金曜日（11月4日・11日・18日・25日）	10:00～11:00
	※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。	14:00～15:00

※実施状況や毎日の予定表などは、町ホームページでもお知らせしています。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。  
詳しくは町ホームページをご覧ください。  
お気軽にお問い合わせください。



子育て支援センター ☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）