

こんにちは  
は  
保健師です



奥村芳子です

あなたの肌は潤っていますか？  
「乾皮症」に注意しましょう

真冬の寒さは峠を越え、日差しも日増しに強くなってきました。春が待ち遠しいですね。

さて、季節がらか、最近「肌がかゆくて困っている」という方の相談を受けます。「気が付くと腕や足がかゆくて、かきむしってしまう」、「肌が粉を吹いたように白くなっている」、中には「湿布や心臓の貼り薬が、かゆくて貼れない」という方もいらっしゃいます。

そこで、今回は、「乾燥肌」「乾皮症」のお話です。

年齢とともに肌が乾燥しやすくなるのは、なぜ？

私たちの皮膚は普段、毛穴から出る皮脂が天然のクリームとなって皮膚の表面を覆い、外からの刺激や乾燥から肌を守っています。この皮脂は年齢とともに減少します。

また、皮膚自体の潤いを保つ肌の成分「セラミド」や、天然の保湿成分「NMF」も、残念ながら年齢とともに減少してしまいます。

このように大事な保湿成分が減っているところに、さらに冬の寒さや暖房による乾燥が加わることで、皮膚の表面の角質がはがれて肌のバリア機能が低下してしまいます。そうすると、外からの刺激を受けやすく、炎症が起きやすくなります。

炎症が起きてかゆみが出ると、かきむしってさらに皮膚を傷つけるといって悪循環におちいってしまいます。

「乾皮症」を防ぐには？

これらのかゆみは、まずは発生させないこと、そして、悪化させないための「スキンケア」＝「肌の潤いを保つこと」がとても大切で、そのポイントが二つあります。

【ポイント1】

保湿用のクリームや乳液を塗って、低下している皮膚の機能を回復させることです。薬局などで相談すると、保湿成分が配合された軟膏やクリーム、ローションを紹介してくれますので、毎日塗るようにしましょう。特に入浴後、肌が乾き切らない30分以内に塗ると効果的です。

【ポイント2】

日常生活の中で、かゆみを発生させている原因を取り除くことです。  
①入浴時にタオルでゴシゴシ洗うのは気持ちのいいものですが、実は、こすり洗いは肌の潤い膜をはがし、バリア機能を低下させてしまいます。特にナイロンタオルはこの作用が強いので、肌が乾燥気味の方は使用を控えた方が良いでしょう。



体を洗う時は、泡立てた石鹸やボディソープを手に直接付けて洗うか、柔らかい綿タオルを使って優しくなでるように洗いましょう。

②湯船のお湯は、さら湯を避け、保湿成分の入った入浴剤を入れましょう。このとき、硫黄成分の入った入浴剤は肌を乾燥させるので注意しましょう。

③電気毛布は、体が温まりすぎると皮膚も乾燥してかゆみが強くなるので、適温を守りましょう。

④室内の湿度に注意を向け、部屋が乾燥しすぎているようなら加湿器を使用するなどの対策をしましょう。湿度は40〜60%が目安です。

私の若い頃は「肌を鍛える」時代でしたが、今は「肌を守る」時代のです。潤った健康な肌で快適な毎日を送りたいですね。

# すべては村びとのために 村びと紹介

No.10

## スキーも野球も好き めざすは甲子園!

占冠中学校3年生の平岡さんは、2月にスキーで道新紙面を賑わせた。中体連で全国大会出場の手を切った富良野市で開催された第53回全国中学校スキー大会への出場を果たした。

結果は大回転50位、回転31位と健闘した。「初めての出場だったが楽しめた。力を出し切った」と大会を終えての感想を語ってくれたが、「30位以内に入れなかったことが悔しい」と語る。30位以内に入ると、3月のジュニアオリンピック大会に出場できるのだ。30位との差は、わずかコンマ3（0.35秒）である。「惜しい」と思わず声に出した私に、「その1秒以内のタイム差を競い合うのがスキー競技の面白いところで魅力」と話す。とはいえ、まだチャンスはあるため最後まであきらめず各種レースに挑むという。



父はスキーのワックスがけやコーチ並みの指導を、母は食事はもとより試合の様子をビデオで撮影し、2人の祖母は富良野や南富良野のスキー場へ送迎してくれた。「一家総出で自分のことを支えてくれて、全国大会は一家で勝ちとったもの

## 平岡 秀哉さん (字中央)

だ。」と家族に感謝した。

スキーの他にも、昨年北海道代表チームのメンバーとしてリトルシニア硬式野球の全国大会に出場するなど野球でも活躍している。野球は特に選手の動きを見るのが好きで、全体の動きを見て仲間への指示を送る司令塔であるキャッチャーを小4から担っている。小学生の時に出会った先生がキャッチャー経験者だったことで、先生からキャッチャーの楽しさや基礎を学んだ。その時の基本がしっかりと今の野球につながっているという。

高校は野球の道に進む。「かなりレベルが高いが、既に硬球でやってきているので自信を持ってやりたい。キャッチャーをやりたい。」と意気込みを見せる。

目標は甲子園。高校3年生となる年に甲子園は100回大会を迎える。出場して、支えてくれた家族に恩返ししたい。

さらに「甲子園に出るとテレビ中継で、選手名と出身地や出身校が載るんですよ。そこに占冠村という名前を出したい。それが小さい頃の夢でもある。」とも話す。どこに行っても村出身ということに驚かれ、占冠村を背負ってスキーも野球もやってきたという平岡さんは、これからもその思いは変わらない。

この小さな村から甲子園に出場し、村民一同が大喜びし応援している・・・そんな日が来ることを楽しみに、エールを送りたい。

## ご存知ですか? こんな情報・制度

## 診療所・歯科診療所・買い物などに ご利用ください 「巡回バス」

中央地区の診療所・歯科診療所・買い物などに利用できる「巡回バス」を運行しています。運行は週2回（火曜日・木曜日）です。双珠別方面は予約となりますので、前日までに産業建設課（56-2173）にご連絡ください。料金は無料です。

また、「湯の沢温泉行き」も下記のとおり木曜日運行しています。（料金は無料です。）  
村営バスと組み合わせて、ぜひ巡回バスをご利用ください。

《巡回バス運行時間》		火・木曜日運行	
火曜日		木曜日	
13:30発	旧占冠住民センター	8:55発	旧占冠住民センター
13:33	美園	8:58	美園
13:35	千歳団地	9:00	千歳団地
13:37	占冠へき地保育所	9:02	占冠へき地保育所
13:39着	占冠診療所	9:04着	占冠診療所
13:50発	旧診療所前	9:10発	旧診療所前
13:51	川添団地	9:11	川添団地
13:53	道の駅	9:13	道の駅
13:55着	占冠診療所	9:15着	占冠診療所
14:00発	役場前	9:20発	役場前
14:01	消防前	9:21	消防前
14:05着	占冠診療所	9:25着	占冠診療所

《湯の沢温泉行運行時間》		木曜日運行	
15:15発	川添団地		
15:18	中央団地		
15:20	第2千歳団地		
15:21	占冠へき地保育所		
15:21	役場前		
15:22	消防前		
15:24	美園		
15:27	旧占冠住民センター		
15:40着	湯の沢温泉		

※帰路は乗客がそろい次第発車します。

■お問い合わせ 産業建設課環境衛生担当  
電話 56-2173

※帰路は乗客がそろい次第発車します。