

保健師からの健康アドバイス

暑い季節のお肌のトラブルについて

汗をかきっぱなしにしないことが大切です



汗をかくことが多いこの時期、お肌のトラブルに悩まされていませんか？

特に子供は、皮膚が薄く、大人より汗腺（汗が通る管）が多いため、汗の量が多くその刺激による湿疹もできやすいのです。

汗は蒸発してしまうので目に見えませんが、汗腺の数は3歳くらいまでに決まり、寒い地方の人より暑い地方の人のほうが数多く、大人も子供も数は同じです。そのため、体の小さい子供はそれだけ汗の出る管が密集していることになります。さらに、子供は大人よりも汗を出すという指令をつかさどる自律神経の働きが未熟なため、特に就寝直後に汗をかきやすいといった特徴があります。

■あせも

首の周りやわきの下、ひじやひざの裏側など、くびれたところや皮膚がこすれる部分に赤い小さなブツブツができ、かゆみを伴います。これは汗をかきすぎると、汗の出口で汗がつまり、皮膚の中に漏れ出してその刺激で炎症が起きたものです。そして、かゆみを我慢できない子供などが掻き壊してしまつと、湿疹化してしまつたり、細菌に感染して悪化してしまうことがあります。

■白いあせも

高温や発熱などで急激に大量の汗をかいた時などに、透明で極めて小さな水ぶくれができることがあります。かゆみなどの自覚症状はありません。

■あせもを防ぐには

あせもにならないためには、「汗をかきっぱなしにしないこと」が大切です。

●汗をよく吸う木綿やガーゼの素材の肌着を着る

●汗をかいたらこまめに着替える

●シャワーを浴びるかこすらないように拭く

また、暑いときには肌の露出が多いものを選びがちですが、皮膚温度が高くなりやすく汗の量が増えるため、Tシャツ型などがよいです。



コリドール交流情報館
行ってみよう！となりまち

長万部町

長万部町ポイントガイド
学習文化センター

5万7千冊の書籍類、480枚のDVD等を豊富に揃えた図書館やAV室、最新設備を誇る多目的ホールを備えています。図書館は、無料となっていますのでお立ち寄りください。●場所／温泉町（センター通り）

●時間／午前10時～午後6時（日曜日は午後5時まで）＊夜間特別開館／毎週木曜日午後9時まで●休館日／月曜日、祝祭日（文化の日を除く）●問い合わせ先／学習文化センター ■01377・2・5757

八雲町

八雲の特産品を販売します
はぴあ産直市

八雲商工会では、地元で採れた新鮮・安全・安心な野菜や水産物・水産加工品等を販売する産直市を毎月開催しています。ぜひ、一度お越しください。●開催日／毎月第2・第4土曜日（9月は13日と27日です）●開催時間／11時30分～12時30分●開催場所／はぴあ八雲●問い合わせ先／八雲商工会 ■01377・63・2525

八雲町熊石地域

秘湯「熊の湯」

平田内川のダイナミックな渓谷の岩場に湧く天然の露天風呂。豪快な渓谷美の中での湯浴みは、野趣あふれるひとときを満喫できます。●場所／国民宿舎ひらたない荘よりさらに4km山へ入ったところ。男女別更衣室、駐車場有り。●利用料／無料●問い合わせ先／八雲町熊石総合支所産業課 ■01398・2・3111

今金町

今金八幡宮例大祭

4台の山車と神輿が町内を練り歩き、踊りの披露や笛・太鼓の音色で町内はお祭り一色となります。また、デ・モレーン前広場（風車の建物）には、出店がたくさん出てい

成年後見制度 ってな～に?!

成年後見制度には法定後見制度と任意後見制度があります。

今回は法定後見制度についてご紹介します。

法定成年後見制度は、認知症・知的障害・精神障害などによって、お金や財産の管理ができない、ヘルパー等のサービスを使いたいが契約ができないなどの困難が生じている方の権利を守るため、法律に基づいて支援する制度です。

別居しているご両親が認知症になっていて、訪問販売で高額な商品を買ってしまい、家族として困っているという場合など、家族等が成年後見人となり、その契約を解約することができま

す。また、最近では金融機関でご両親の通帳からお金を引き出すなどの行為は、たとえ子どもであっても認められなくなっています。このような場合も、その方の成年後見人である証明を持って行くと引き出すことが可能です。

※お困りのことがありましたら、地域包括支援センターまでご連絡ください。

認知症サポーター 養成講座を 受けてみませんか?

現在、認知症の方の割合は65歳以上の高齢者の15人に1人といわれています。地域で暮らす人々が、認知症について理解し、認知症の方への接し方を理解することができれば、それは認知症の方やその家族が地域で安心して暮らしていくうえでとても心強いことです。

■認知症サポーター 養成講座とは?

「キャラバンメイト」と呼ばれる認知症に関して専門的な知識を持つ人が講師となり、認知症についての基礎知識や認知症の方への対応の仕方を学びます。

■対象は?

どなたでも対象です。地域で、町内会で、職場で、学校で、たくさんの方の理解を得ることで支援の輪が広がります。

※興味のある方はぜひご連絡ください。

高齢者支援員が お伺いします

地域包括支援センターでは、せたな町に居住する高齢者のみなさんが住みなれた地域で安心して生活ができるよう、ご家庭に伺い、必要があれば早期に適切なサービスに結びつけることができるよう訪問活動を行っています。

今年度は、介護サービスを利用していない、おおむね75歳以上の一人暮らしの家庭と、75歳以上のみの家庭を対象に、お体の状態や、緊急時の連絡先などをおたずねしています。

■担当職員

北檜山区／山内フサ子
鈴木さと子
瀬棚区／鈴木さと子
大成区／杉村 信子

■問い合わせ先

北檜山区／せたな町地域包括支援センター ☎0137-84-5699
瀬棚区／瀬棚保健センター内 ☎0137-87-3840
大成区／大成総合支所町民福祉課内 ☎01398-4-5511

ます。ぜひ、お立ち寄りください。●日時／宵宮祭9月19日(金)／例大祭9月20日(土)／後祭り9月21日(日)※20日午後7時からAコープ前交差点で、4台の山車による太鼓合戦が行われます。●問い合わせ先／今金町秋祭り実行委員会役場まちづくり推進課内 ☎0137・82・0111

国民宿舎『あわび山荘』

せたな町大成区

貝取潤溪谷の雄大な自然にひっそりと抱かれていた「あわび山荘」。大人気の露天風呂につかりながら心と身体を癒し、あわびをはじめとする地元の旬の素材を活かした郷土料理でゆったりとリラックスタイムを過ごしてみたいですか。ぜひご利用ください。●場所／せたな町大成区貝取潤●宿泊料／大人7,600円、小学生6,060円、幼児1,460円(寝具のご利用のみ)●問い合わせ先／国民宿舎あわび山荘 ☎01398・

37・87・3010

●問い合わせ先／事比羅神社社務所 ☎01

37・87・3010

●問い合わせ先／事比羅神社社務所 ☎01

37・87・3010

●問い合わせ先／事比羅神社社務所 ☎01

37・87・3010

●問い合わせ先／事比羅神社社務所 ☎01

37・87・3010

●問い合わせ先／事比羅神社社務所 ☎01

37・87・3010

●問い合わせ先／事比羅神社社務所 ☎01

37・87・3010

●問い合わせ先／事比羅神社社務所 ☎01

37・87・3010

●問い合わせ先／事比羅神社社務所 ☎01

37・87・3010

●問い合わせ先／事比羅神社社務所 ☎01

37・87・3010

●問い合わせ先／事比羅神社社務所 ☎01

37・87・3010

●問い合わせ先／事比羅神社社務所 ☎01

37・87・3010