

十保健師からの健康アドバイス

# 赤ちゃんのスキンケア

〜赤ちゃんのお肌はデリケート〜

冷たい外気や室内の暖房で空気が乾燥する冬は、肌が乾きやすくなる季節。大人でも力サカサになる冬の乾燥は、デリケートな赤ちゃんの肌には大敵です。夏はトラブル知らずだったのに、冬になって急に皮膚が力サカサになってしまふ赤ちゃんも多いようです。

一般的に、赤ちゃんの皮膚の厚さは、大人の約3分の1です。そして、神経と血液供給能力もまだ未熟です。このことは、赤ちゃんの皮膚のバリア機能が未熟であることを表しています。赤ちゃんの皮膚は外からの刺激や摩擦に対して回復力が低く、影響を受けやすいのです。また、季節の変化も赤ちゃんの肌に大きな影響を及ぼします。

おなかの中にいたときとは違って、外の世界では温度や湿度、ほこりなど刺激が多いものです。さらに冬は気温が下がり、湿度も低くなるため、より注意が必要になります。冬は赤ちゃんの肌負担のかかる厳しい季節です。冬のスキンケアのポイントをしつかりおさえて、肌トラブルをできるだけ未然に防ぎましょう。



## 冬のスキンケアの基本ルール

### ●肌をチエツク

赤ちゃんの肌は敏感で、ちよつとした刺激で肌荒れるなどトラブルを起こしがちです。カサカサしていないか、湿疹が出ていないかなど、赤ちゃんの肌の状態を毎日チエツクしましょう。お風呂やおむつ替えのときに全身を見ることを習慣づけ、すぐにケアして悪化を防止しましょう。

### ●清潔に保つ

赤ちゃんの肌は皮脂の分泌が多く、思いのほか不潔になりがちです。さらに冬でも意外と汗をかいています。必ず毎日お風呂に入れて清潔を保ちましょう。汗、汚れ、食べこぼしは、すぐにおしぼりやガーゼで拭いたり、こまめに洗ってあげましょう。長時間そのままにしておくと、赤ちゃんの肌を刺激してしまいます。

お風呂で体を洗う時は、石鹸をよく泡立て手でやさしく洗いましょう。しわやくびれの部分はガーゼを使って洗い流し、石鹸が残らないようにします。また、熱い湯や長湯もひかえましょう。



今月の担当  
佐々木優希 & 垣本利子です

### ●保湿する

石けんで汚れを落とすときに肌を守る皮脂まで落ちることがあり、放置しておくとも肌の水分が蒸発して乾燥してしまいます。赤ちゃんの肌は乾燥しやすく、皮膚が乾燥していると皮膚の免疫機能が低下してしまい、肌トラブルを引き起こす原因となるので、潤いを保つようにします。保湿性の高いローションで乾燥を未然に防ぐケアをすることが大切です。お風呂の後に水分をしつかり拭き、湯冷めをしないうちに刺激の少ないベビー用の保湿剤をぬり、潤いを保つようにしましょう。

### ●保護する

口のまわりやおしりなどの汚れやすい部分、あるいは顔や足など肌が露出して乾燥しやすい部分は、肌トラブルが起きやすいものです。あらかじめベビークリームやオイルなどをぬっておくと、刺激から保護できます。

### ●栄養と水分を補給

肌の乾燥を防ぐためには、栄養をしつかり摂り、体の内側から水分を補給しておくことも大切です。



## 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

### ●平和祈念館

丸木位里・俊夫妻「原爆の図」母子像などを、反戦と平和を願う心が生んだ美術工芸品を展示。前庭には、世界的彫刻家、本郷新の作品群が並んでいます。「入場は無料」  
●場所/長万部413番地の12(センター通り)  
●時間/午前10時〜午後6時  
●休館日/毎週月曜日、年末年始  
●問い合わせ先/教育委員会事務局 013777722748

### 八雲町

### 町営スキー場

### 12月23日オープン予定

八雲町営スキー場は、スキーの上級者から初心者まで楽しめる3つのコースがあり、2人乗りリフトや休憩施設も完備され、スキーヤー、スノーボードなど幅広く多くの方々が楽しむことができます。また、就学前の幼児と保護者がリフトに同乗する場合は、幼児のリフト料金が無料で大変お得です!!家族揃って八雲のゲレンデへGO!  
◎オープン日/12月23日(土) ※積雪の状況により、オープン日が順延する可能性があります。  
●リフト料金/1回券(大人1200円、中学生以下700円) 1日券(同一、8000円、1,0000円)の他、回数券(11回、時間券(3時間)、シーズン券も用意しています。  
●場所/八雲町春日(旧スキー場東側隣接地)  
●問い合わせ先/八雲町総合体育館 0137766222141

### 八雲町熊石地域

### 試してみよう!熊石海洋深層水

海洋深層水の分水は、熊石漁港内の熊石海洋深層水総合交流施設で行い、ポリタンクやペットボトルなどへの小口分水と車両に積載された大型タンクへの大口分水の2種類の分水施設があります。さまざまなお効果が期待されていますので、この機会にぜひお試しください。  
●町外利用者/小口分水、一般用(20ℓ) 1000円 業務用(100ℓ) 6000円 大口分水/一般用(10ℓ) 6000円、業務用(1m) 6000円 分水時間/平日の午前9時〜午後5時(12月3月・年末年始は分水できません)  
●問い合わせ先/熊石海洋深層水総合交流施設 013998223300



●久遠鶴太  
ちょっと体重が気になるが、元気がとりえ。2人の息子と妻をこよなく愛す46歳の自営業。  
趣味は野球！

## 健診は健康づくりのパートナー 鶴太と亀助のお話 その5



また2人が話してま  
すね。  
聞いてみましょう！

亀助さん：(散歩中のつぶやき・・・) **健診を受けた後がもっとも大切なんだよなあ。**

鶴太さん：こんにちは、亀助さん。お散歩ですか？

亀助さん：はい。だいぶ寒くなりましたが、天気を見て、こうして歩いています。  
鶴太さんは、今シーズンの野球は終わりましたか？

鶴太さん：はい、終わりました。今まで冬は運動をしなかったんですが、今回の健診結果が良くなかったし、これ以上体重を増やしたくないので、冬でも体操や歩いたり走ったりしようと思っています。

亀助さん：さすが鶴太さん、健診結果を活かしてますね。この前、保健師さんに健診の話聞きに行ってきました。受診率の低さや、健診結果を放っておいている「**受けっぱなし**」の人が**沢山いる**ことを聞き、驚きました。

鶴太さん：みんな、結果がどうであれ「**症状がない=まだ大丈夫**」と思うんでしょうね。そんな自分も、**症状がないから健康だ**と思い込んでましたから・・・。  
若い人は特に「**症状がない=健康**」と**思い込んでいる人は多い**と思います。

亀助さん：保健師さんと心配していたんだけど、今どきの若い人は、好きな時に好きな物を食べ、近くに行くのでも車で移動するって。**病気は「症状が出てからでは遅い」**ってこと、わかっ  
てもらえたらね。

●檜山亀助  
糖尿病を持つ71歳。  
趣味は俳句。

鶴太さん：そうですね。私もすぐ車を使うし、夜中でもコンビニで買い物もします。  
そう考えると「**楽な生活=健康的でない生活**」だと思ったほうがいいのかも  
しれませんね。

亀助さん：病気になる前に努力をするか、病気になってから努力をするかの違いかもしれないが、  
病気になってからのほうが、非常に辛い努力になる。

鶴太さん：そうですね。**病気になると、やりたくてもできないことや食べたくても食べられない  
物も多い**ですよ。そうなりたくないから、私は今のうちに努力します。

亀助さん：鶴太さん、もっと若い人たちに健診を受けて、自分の体を大切にしてもら  
えるように話してもらえないかね？

＜亀助のこころの俳句＞  
注意して！  
年末年始 魔の期間

鶴太さん：わかりました。自分の野球の仲間や地元の友達に、健診を受けて、健康状  
態を知って、家族や自分のためにも体を大切にしようって、話してみます。

亀助さん：ありがたいね。鶴太さんのように、**健診の結果を活かしてくれる若い人が**、これから沢山  
出てきてくれることを祈るよ。

### 今後の健診日程です 詳細は後日の回覧板を見てください

日程	場所	健診項目	申込み先
平成23年1月31日(日)	せたな町健康センター (北檜山区)	特定健診、胃・肺・大腸・前 立腺がん検診、肝炎ウイルス 検査・エキノコックス症検査	健康センター内保健師 ☎84-5984
2月1日(火)			
2月2日(水)	瀬棚保健センター (瀬棚区)		瀬棚総合支所内保健師 ☎87-3311

#### 【特定健診の対象者】

- ① せたな町国民健康保険加入者で40～74歳の方 ② 後期高齢者医療制度加入者の方 ③ 生活保護世帯の方  
\*対象外の方は、勤め先の会社や保健師までご連絡ください。

## 今金町 ピリカスキー場

### 12月23日オープン予定

スキーシーズン到来！ピリカスキー場が12月23日、いよいよオープンする予定です。  
●リフト券料金(1日券) / 大人2,800円、小人・シニア1,500円※ほかにも回数・ナイター・シーズン券あり。1日券・ナイター券については10人以上から団体割引あり。SAJ指導員・準指導員への特別割引もあります。●営業期間/12月23日(予定)から12月31日は16時までの営業。●1月1日から2月28日は9時から21時までの営業。●3月5日、6日、12日、13日のみの営業で、時間は土曜日が9時から21時まで、日曜日は16時までとなっています。  
●問い合わせ先/クアブラザピリカ ☎0137・833・7111

#### せたな町北檜山区

### 『よしこ』を爛して一杯！

北檜山産のきくらげ397を100%使用。芳醇で辛口の味わいは新鮮な魚介や鍋物にピッタリ!!この時期の「よしこ」は40度位の「ゆる爛」でお楽しみください。●価格 / 原酒 720ml 1,500円、特別純米酒 720ml 1,500円、一升瓶 2,980円、生酒 720ml 1,500円 ●販売先 / 温泉ホテルきたひやま、町内各酒販店 ●問い合わせ先 / 温泉ホテルきたひやま ☎0137・844・41220

#### せたな町瀬棚区

### 公営温泉浴場「やすらぎ館」

弱アルカリ性温泉で、冷え性、神経痛、火傷などに効き目があります。美肌効果がある成分も含まれているそうです。●場所 / 瀬棚区本町(旧国鉄瀬棚駅跡地) ●営業時間 / 午前10時から午後9時まで ※毎月第1・3月曜日定休 ●入浴料 / 大人350円、中人140円、小人70円 ●問い合わせ先 / やすらぎ館 ☎0137・877・33841

#### せたな町大成区

### 『国民温泉保養センター』

広大な貝取湖の保養温泉地に位置する身も心もあつたかたになる温泉。お風呂から眺められる四季折々の景色、周辺には遊歩道や公園もあり、大成の大自然を満喫できます。●場所 / せたな町大成区貝取湖 ●入浴料 / 大人360円、小人100円 ●お問い合わせ先 / 国民温泉保養センター ☎01398・4・6327