



今年の年明けは暖かい日が続きましたね。暖冬の2016年ですが、2月は一年のうちで一番寒い月になります。寒いと血管が収縮し、血液の流れが悪くなる血行障害を起こします。血行障害が起こると、肩や関節や腰の痛み、冷え、身体のむくみや肌荒れなど様々な症状が現れます。今回は、そんな血行障害のひとつでお子さんによく見られる「しもやけ」についてお話します。

痛～い、かゆ～い！！しもやけ対策

しもやけの特徴

- ◎気温が5℃程度、かつ一日の気温差が10℃以上ある時にできやすく、真冬はもちろんですが、日中は暖かいのに急に冷え込むような春先も注意が必要です。
- ◎冷気の触れやすい手足の指先や耳たぶや頬、鼻先などの部位に現れやすい。
- ◎症状は、炎症部分が腫れて赤くなり、じんじんとするような感覚、むずかゆさや軽い痛みで始まり、ひどくなると皮膚が赤黒くなり、さらにかき続けているうちに、水疱やただれが出来ることもあります。
- ◎子どもは新陳代謝が活発で汗をかきやすく、汗が多くなると汗が気化する時に皮膚表面の温度が下がるため、子どもはしもやけになりやすくなります。



諦めしないで！対処方法

しもやけは、春になって気温が高くなると自然に治ることが多いですが、なるべく早い段階で症状を改善し、患部の悪化を食い止めましょう。

ビタミンEの積極的な摂取

ビタミンEには、末梢血管を拡張し血行を良くする働きがあります。同時に緑黄色野菜に多く含まれるβカロテンや、ビタミンCを摂取すると吸収率が高まります。

《ビタミンEを多く含む食品》

アーモンド・ヘーゼルナッツ・落花生などの豆類
ひまわり油・べに花油の油類、抹茶、あゆ、
マーガリン、マヨネーズ、うなぎ、めんたいこ等



ひどい場合は、皮膚科もしくは小児科受診

漢方の内服やステロイドなどを処方してもらいましょう。



しもやけ予防対策

寒さ対策！

- ・早めに手袋をはめ、靴下をはく。
- ・外出時は、耳あてやマフラー、マスクをする。
※ただし、きつめの靴や靴下は、血行を悪くするため、締め付けのきつい靴などは注意が必要です。

マッサージ！

- ・1日2回くらい、マッサージをし血液の循環を良くする。
- ・お風呂に入った時などのマッサージが効果的。
冷水・温水を用意し、交互に入れると血液の循環がよくなります。

しもやけになりやすい部位を動かす！

- ・例えば、足先にできるようなら、足指でじゃんけんをしたり、足先を使うような縄跳びは、血行促進の運動になるようです。



濡れたままにしない！

- ・濡れていると乾いていく段階で、皮膚表面の温度が下がるため、汗をかいたり濡れた場合は、こまめに拭くこと、すぐに着替えること等に注意しましょう。



林のつばゆき・・・

2月3日は節分です。一年の始まりは春になりますが、その春の始まりが「立春」です。新しい一年が始まる前日に、「これから始まる新しい一年、不幸や災いが無いように」という願いを込めて年に一回節分を行います。皆さんは豆まきをしますか？「鬼は～外！福は～内！」おさんはワクワクするでしょうね。最近では、落花生を投げて手軽に済ませるといふ声も聞かれますが、豆まきと言ったらやっぱり大豆でしょう。

すでにご存じかも知れませんが、大豆はかなりの優れたものです。

- ・ダイエットにうってつけな 上質たんぱく質
- ・若々しく健康やキレイをキープ イソフラボン
- ・脳の活性化 大豆レシチン

豆まき後には、大豆パワーを思い出しながら、大豆を味わいましょう。この一年みなさんが健康に過ごせますように...



2月の健診のお知らせ

◎4か月児健診（受付 9:00～10:30）
毎週火曜日：2、9、16、23日

◎1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）
毎週水曜日：3、10、17、24日

◎3歳児健診（受付 12:50～14:00）
毎週木曜日：4、18、25日

場所：保健所・保健センター
（中野町字中原「ほいっぴ」内）
問合せ先：☎39-9153

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。
ご案内の日時に健診を受けてください。

