

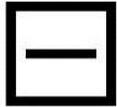
# さいわい 虹 便り



No.72

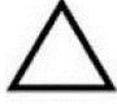
発行者 武田貴子 深井純子 吉田唯之 齊藤淳子 滝口洋子 篠沢 香

### 質問③



- 日陰で、平干し
- 日なたで、つり干し
- 日なたで、平干し

### 質問②



- 塩素系・酸素系漂白可能
- 酸素系漂白のみ可能
- 家庭での洗濯可能

### 質問①



- 洗濯機使用禁止・手洗いのみ可能
- 家庭での洗濯禁止
- 酸素系漂白禁止

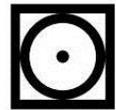
平成二十八年十二月一日より衣類に付いている洗濯などの「取扱い表示記号」が新しくなったことをご存じでしょうか？  
三択クイズにしてみましたので是非チャレンジして下さい。

衣類の

「取扱い表示」クイズ



### 質問④



- 乾燥機を使った乾燥可能（排気温度六十度まで）
- 乾燥機を使った乾燥可能（排気温度八十度まで）
- 乾燥機を使った乾燥禁止

### 質問⑤



- 高温（二百度）でのアイロン禁止
- スチームアイロン禁止
- アイロン禁止

### 質問⑥



- ウエットクリーニング可能
- 石油系溶剤によるドライクリーニング可能
- パークロエチレン溶剤によるドライクリーニング可能

いかがでしたでしょうか？  
詳しい内容は、消費者庁のホームページよりご覧いただけます。

検索

新しい洗濯



※正解は第四面の解答欄をご覧ください。

さいわい虹便りは、ホームページでもご覧いただけます。  
(バックナンバーも公開中です。)

石心会在宅事業部 虹



<http://www.sekishinkai.or.jp/saiwai-zaitaku.html>

QRコードからも  
アクセスできます



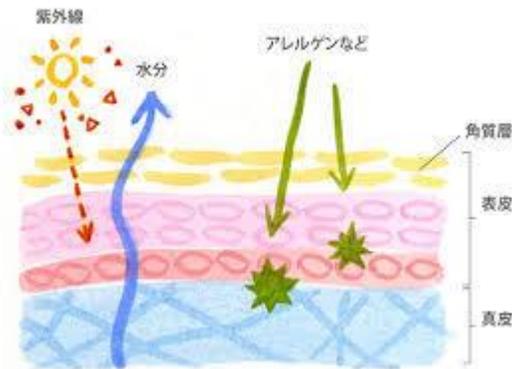
# シリーズ教えて！ 「乾燥皮膚の 痒み対策」

そのハ

冬になると、皮膚がカサついて痒い！という人は少なくないと思います。掻きむしれば更に痒みが増すし、皮膚が荒れてしまうし・・・どうしたら、痒みから開放されるのでしょうか。今回は、そんな乾燥による痒みの原因と対策についてご紹介します。

## 皮膚の構造

私達の皮膚は、角質層という『保護膜』に守られ、乾燥しないよう水分の蒸発を防いでいます。



## 痒みの原因

痒みの原因は、乾燥です。冬場の気候的な乾燥に加え、何らかの原因で皮膚角質層のバリア機能が壊れると水分が失われ、乾燥を招いてしまいます。

- 角質層を壊す主な原因は、
- ① 外部刺激
  - ② 間違った皮膚の手入れ
  - ③ 生活習慣の乱れ
- などがあげられます。

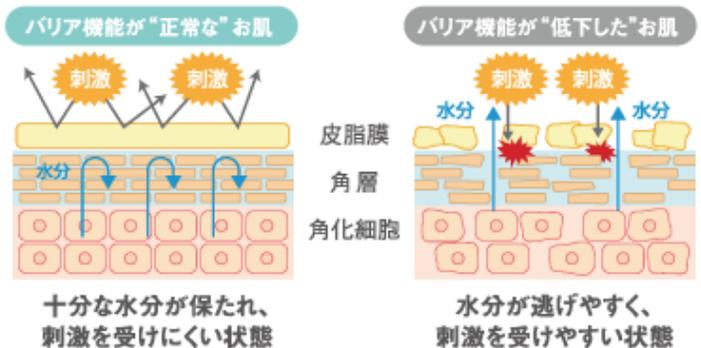
## 痒みの助長

痒みが生じた時に避けたいのが、掻きむしることです。掻くことで、ヒスタミンという物質が分泌されて更なる痒みが生じ、『掻き壊し』を引き起こしてしまいます。掻くと、一時的に気持ちいいかも知れませんが、できるだけ掻かないようにしましょう。でも、どうしても掻いてしまい皮膚を傷めてしまったら、皮膚科に相談しましょう。

掻いちゃダメ！



## 健康な肌とあれた肌の比較



イメージ図

痒みの対策

肌が乾燥することで痒みが発生します。ここでは、痒みが出た時の対策と予防策を紹介したいと思います。

① 保湿

保湿剤は入浴後皮膚が湿った状態で、できるだけ早く塗るのが効果的です。保湿クリーム等を手のひら全体を使ってやさしく丁寧に、できるだけ広範囲にのばしましょう。皮膚の溝に沿って塗ると、更に効果的です。



【皮膚の痒みに効果のある成分】

▶抗ヒスタミン▶

掻くことで痒みの物質ヒスタミンの分泌を促してしまふため、抗ヒスタミンが有効です。効き目が穏やかで副作用が少ないです。

▶セラミド▶

水分や脂分を溜めこみ、水分の蒸発も防ぎ、保湿成分として非常に優れています。

▶ビタミンE▶

血行促進、角質硬化防止、新陳代謝を高めます。皮膚から直接吸収されます。

② 入浴

驚かれるかもしれませんが、実は入浴中が最も肌を痛めています。熱いお湯や石鹸の成分、ゴシゴシと擦ることで、必要な皮脂が奪われ、肌が荒れる原因となってしまいます。



【入浴する時のポイント】

- ・温度は低めにする。
- ・肌の摩擦の少ないタオルで洗う。
- ・石鹸は刺激の少ないものを使う。
- ・よく泡立て、なでるように洗う。
- ・身体を拭く時はタオルを押し当てるように拭く。
- ・できるだけ早めに保湿
- ・クリームなどで保湿する。



③ 食事

普段の食事によっても乾燥の予防や改善はできます。肌に必要な栄養素を取ることで乾燥肌の対策をしましょう。

- ・たんぱく質…卵、乳製品、大豆製品など
- ・ビタミンA…レバー、鰻、青魚など
- ・ビタミンB…豚肉、納豆、卵など
- ・ビタミンC…キウイ、いちご、パプリカ、ブロッコリーなど
- ・ビタミンE…アーモンド、ゴマ、アボカドなど
- ・亜鉛…牡蠣、卵黄、チーズ、タラコなど



乾燥による痒みの原因と対策をご紹介しました。乾燥しないためには生活スタイルやスキンケアを少し変え、ケアしていくことが大切です。

参考資料

『スキンケア大学』  
『きめやかblog』



備えあれば、憂いなし  
 防災訓練をおこないました

昨年の十一月三十日と十二月八日に、定例となっている防災訓練をスタッフ全員でおこないました。  
 今回は火災発生時における初期消火・通報・避難の手順を再確認するとともに、地震が発生した際のリスクについて皆で確認しました。



訓練当日の様子です

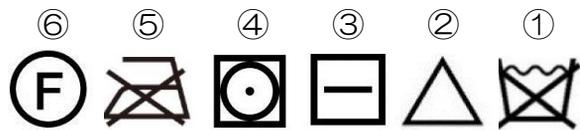
昨年は熊本や鳥取などで大きな地震がありました。川崎でも阪神・淡路大震災と同様の直下型地震が発生する可能性が指摘されています。

今回の訓練では、この直下型地震が発生した際の被害内容や規模について、どの程度のものになるのかを確認しました。川崎市の被害想定では、幸区は震度6強から7程度の揺れになり建物の倒壊や火災等の被害が発生するとされています。

災害時は停電や断水等も発生すると予測されることから、「非常灯の場所はどこ?」「災害トイレはあるの?」「階段は暗いから危険だね」といった声が数多く出ていました。

次回は実際に身を守る訓練を行う予定です。いつ起きても慌てずに対応できるように備えていきたいと思えます。

\*「衣類取扱い表示」  
 クイズの答え\*



① 家庭での洗濯禁止

② 塩素系・酸素系漂白可能

③ 日なたで、平干し

④ 乾燥機を使った乾燥可能  
 (排気温度六十度まで)

⑤ アイロン禁止

⑥ 石油系溶剤によるドライ  
 クリーニング可能

何問正解できましたか?



編集後記

スーパーの店頭に並んだいちごを見ると、春の近づきを感じます。インフルエンザやノロウイルスがまだまだ気になりますが、乗り切って春を迎えたいですね。

編集者

森由貴 渡邊文祐 齊藤久美子 本間有由美  
 新庄裕子 宮本祥代

