

# Anna先生のLife in JAPAN Vol.11



■Anna・George  
 ・1987年生まれ。英国ノーフォーク出身。  
 ・2010年8月から只見町英語指導助手。  
 ・小学校と中学校で語学の指導を行います。

本当に一年が過ぎるのは早い  
 ですね。もう12月ですね。また  
 雪がたくさん降りますね。今年  
 の冬も、スノーボードに挑戦す  
 るのが楽しみです。今年はずつ  
 と上手になって、ほかの郡内の  
 スキー場に行ってみたいと思っ  
 ます。それと今年は蔵王の樹氷  
 と長野の温泉ザルもみたいなあ  
 と思っています。ですので、き  
 っと忙しい冬になることと思っ  
 ます。もちろん、只見の雪まつ  
 りも楽しみです。

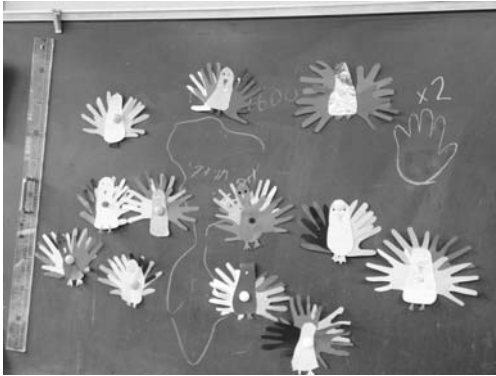
クリスマスも近づいてしまし  
 たね。イングリッドや数多くの  
 国で一番大きなイベントでしょ

う。今年のクリスマス、私は、  
 初めてイングリッド以外で過ご  
 します。

クリスマスと感謝祭のレッス  
 ンを町内の小学校で行いました  
 楽しくクリスマスカードを作っ  
 たりクリスマスソングを歌った  
 りしました。また、今年は感謝  
 祭（アメリカのお祭り）も初め  
 て友人たちと過ごしました。と  
 も楽しかったのですが、つい  
 つい食べ過ぎてしまいました。

紹介します写真は朝日小の3  
 年生と一緒に感謝祭のレッス  
 ンで作った七面鳥のペーパークラ  
 フトです。とつても上手にでき  
 ていますね！

（訳・只見中・福地）



## 広報ただみ診療所

朝日診療所

所長 星野弘尊

### 『冬の「かいかい」の正体』

只見の冬がやって参りました。

今年も除雪で汗を流され  
 ていることと思います。健康  
 管理には気をつけて生活して  
 ください。

冬は背中や両足が「かゆく」  
 なる方も多いと思います。特  
 に高齢者の方は多いのではな  
 いでしょうか。何を隠そう私  
 も「かゆい」のです。「かいか  
 い」です。

主な原因は、皮膚の乾燥で  
 す。

皮膚の表面には皮脂があり、  
 皮脂には天然保湿因子が含ま  
 れています。皮脂の減少が皮  
 膚の乾燥を引き起こします。  
 高齢者は皮膚の老化によって、  
 皮脂分泌が低下しているため、  
 乾燥し、「かゆく」なりやすい  
 のです。（皮膚の老化には、加  
 齢による生理的老化、紫外線  
 暴露による光老化、喫煙によ  
 るタバコ老化があります）特  
 に下腿、大腿、腰部は皮脂分  
 泌量が少なく、乾燥しやすい

のです。

皮膚の表面は外界にさらさ  
 れているので、外界の影響を  
 受けます。最も重要なのは『環  
 境湿度』です。冬期は大気の  
 湿度が低下しています。さら  
 に、加湿なしの室内暖房や電  
 気毛布などの使用により、皮  
 膚表面に接する空気の相対湿  
 度はより低下します。湿度が  
 低い環境では皮膚の乾燥がお  
 こりやすくなります。生活習  
 慣でも、入浴時に高温の湯を  
 好んだり、手ぬぐいなどでご  
 しごし皮膚をこすったり、石  
 けんなどの洗浄剤の過度の使  
 用は、皮脂を取り去ることに  
 なります。水のシャワーのみ  
 で皮膚の垢やホコリ汚れの8  
 割は除去できるといわれてい  
 ます。過度の清潔志向による  
 洗い過ぎは禁物です。しかし、  
 逆に「洗うと皮膚疾患が悪化  
 する」と思い込んで入浴や洗  
 浄を避けると、汚れた皮膚に  
 よりさらに皮膚病変が悪化し

ます。何事もやり過ぎないこ  
 とです。

乾燥に対するスキンケアの  
 ポイントですが、保湿外用薬  
 が効果的です。湯船につかる  
 入浴を行ったあと10分以内に  
 皮膚が水分を含んだ状態で保  
 湿外用薬を塗るのが最も効果  
 があります。皮膚温が高くな  
 っており、外用薬がよく伸び  
 るというメリットもあります。  
 塗ったあとの皮膚が全体にし  
 っとりするか表面が外用薬の  
 油分で少しテラツと光るくら  
 いに、乾燥した皮膚全体に塗  
 るようにしましょう。

高齢者においては皮脂が不  
 足する分をスキンケアで補う  
 ことが望まれます。「皮脂が  
 とれないように、シャワーで  
 済ませて入浴しない、あるいは  
 石けんを使わない」という  
 考えではなく、気持ちよく入  
 浴して、そのあとにスキんケ  
 アを行う習慣をつけることが  
 大切です。