

広報ただみ診療所

朝日診療所
所長 若山 隆



「皮膚のかゆみの原因」

雪がピークを迎える2月になりました。今年は雪が少なく除雪が楽ですね。

さて今回は冬場に多くなる皮膚のかゆみの原因の一つについてのお話です。冬場は暖房をつけて空気が乾燥したりすることでかゆみを感じる方がいます。乾燥が原因であれば、加湿や保湿剤などの使用で大抵はかゆみが良くなります。それでもなかなか治らない頑固なかゆみの場合、ダニが原因のことがあります。ダニが皮膚に感染する病気を医学的に疥癬(かいせん)と呼びます。ダニは人の皮膚にもぐりこみ、トンネルを作って移動し、卵を産んで増殖しますが、その過程で強いかゆみを生じます。ダニは目に見えないほど小さく、顕微鏡を用いてようやく見つけることができます。しかしダニの作るトンネル(疥癬トンネルといいます)は目に見える場合があります、診断につながる場合があります。手の指の間、脇の下、股、お腹などにできやすく、点状の

発赤や白い2～10mmの白い線(疥癬トンネルです)が特徴です。疥癬がやかいいなところはヒトからヒトにうつることです。ダニは感染した人の肌に直接触れることでうつります。しかしダニはヒトの肌にはないと24～36時間で死んでしまう弱いものなので、衣類やベッドなどを介して他者に感染する可能性は低めです。比較的寒さに強いので、夏より冬に患者さんが多くなります。治療法は医療機関では飲み薬や塗り薬で治療します。自宅ではお風呂に入るなどで皮膚をきれいに行ったり、衣類や布団などを洗濯機であらって乾燥されるか、ビニール袋などに入れて3日間放置したりしてダニを死滅させることで悪化を防ぎましょう。もし家族に疥癬の人がいたら、タオルを共用しないことや、肌に触れる場合は手袋をするのがよいでしょう。

もし、つらいかゆみがあつて、疥癬が心配な方がいれば、朝日診療所か皮膚科にご相談ください。

地域おこし協力隊として vol.16 只見町教育振興協力隊 末谷 広大

『つもり』

大変遅れましたが、新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞ山村教育留学生・留学制度をよろしく願いいたします。

さて、普段より教育委員会で高校生と触れ合う機会が多いと、自分が高校生だった頃をよく思い出します。私は当時、剣道部に所属していましたが、恩師に「つもり」について指導されたことがあります。

「つもり」それは盲目に、主観的に自分をとらえる意識です。「相手を見て面を打っているつもり」「一生懸命練習をしたつもり」。学習に置き換えてみれば

「勉強したつもり」「理解したつもり」「覚えたつもり」になります。しかし、それはあくまで自己の正当化をするために抱く意識であり、客観的にみれば必ずしも自分と同じ意識を他者も持っているとは限らず、また当人が思っているほど努力を重ねたもので

はない場合がほとんどです。『現役東大生が教える!頭がよくなる7つの習慣』では、この「つもり」を「勉強」と「作業」とに分け紹介していたり、『仕事をしたつもり』では、「仕事」をテーマにこの事柄が述べられています。

高校を卒業し10年経ちましたが、あのころ恩師に指導された「つもり」について、改善できているのかと問われると胸を張ってできているとは言えません。しかし、出来ている「つもり」になるよりも、常に意識することこそが正しいのかもしれませんが。

