

手あれ



にご用心!!

ひび・あかぎれは、しもやけ同様、寒さとともに襲ってくる冬の皮膚病の代表でした。ところが最近、しもやけは減りましたが、ひび・あかぎれは増え、冬だけでなく一年中を通じた病気になるというケースも。なぜかといえ、私たちの生活が変化してきたからです。

手あれは、ひび・あかぎれの前兆といえます。手のひらから指先にかけて、パサパサになり、健康な本来の状態を失って皮がむけてきます。手あれがひどくなると、指紋がなくなり、ひびわれて赤くはれ、ひび・あかぎれへと転落の一

途をたどるのです。

では、なぜ手あれになるのでしょうか。一言でいえば油の不足です。そのほとんどは洗剤の使いすぎによるものです。手に限らず皮膚の表面は、目に見えない薄い油の膜で覆われています。この油の膜には水をはじく作用があり、水に溶ける有害な物質が皮膚から吸収されることを防ぐという大切な役割を果たしているのです。

その油は、毛穴から分泌されま

は、汗はかいても脂は分泌しないのです。これまでは、周囲の皮膚からにじみでる脂分で、そこそこの間に合っていたのです。神様は人間がこんな激しく手を洗うことを予想されなかったのです。

手あれは、石油化学がもたらした現代病なのです。石油から創った合成洗剤は、それまでの製品と比較できないほど脂汚れをよく落とします。メ

洗剤の容器には薄めて使うように記してありますが、薄めて使う人はほとんどいません。原液のまま食器にたらしたり、スポンジにつけて使用したりします。これでは手の皮はたまったものではありません。「助けてくれ」と悲鳴を悲鳴が聞こえてくるようです。

では、手あれを防ぐにはどうしたらよいのでしょうか。予防に気をつけることが一番です。洗剤はできるだけ薄めて、ソフトな製品を使うようにしましょう。手を洗った後は、ハンドクリームを用いて脂を補うことです。顔のお化粧に向ける心掛けの半分でも、手に気配りをしましょう。洗剤以外にも紙を扱う人、印刷インクである人など様々な原因があり、それぞれ気をつけなければいけません。早めに原因をみつければ、それに適切な対策をたてるのが大切です。

初めて入れ歯を入れる方へ

新しく入れ歯を作った後、入れた時に、唾液の量が多くなったりおっしょられる方が多くおられるようです。

入れ歯を入れて唾液の分泌量が増えるのは、入れ歯にまだ慣れないために、入れ歯を入れた時に行われる口の運動や、口あたり(感覚)、すなわち入れ歯の機械的接触が、唾液の分泌を促す刺激として作用するからです。

入れ歯を使用し始めてから、数日ないし数週間経過後は唾液の分泌量は増大する傾向が見られます。これは一時的なものですから、唾液を自然に飲み込むことを繰り返していると、だんだんと分泌量は正常に戻ります。

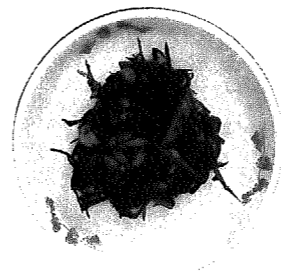
このように、口の中の状態だけでなく、顎の骨や歯肉も常に変化しています。入れ歯を入れたら定期的に歯科医院で調整してもらい、お口の中を快適で、健康な状態に維持できるように心がけてください。

(新潟県歯科医師会)

手軽でヘルシー 今月の料理 コーナー

コンブには、不足しがちな食物繊維と無機質が多く含まれており、成人病の予防にも効果があります。手軽に使える切昆布を利用した「おふくろの味」。学校給食のメニューの1つです。(山田栄養主査)

「切昆布煮」



| 材 料 | |
|-------|-------|
| ・ごぼう | 30g |
| ・にんじん | 100g |
| ・打豆 | 30g |
| ・切昆布 | 20g |
| ・ちくわ | 50g |
| ・油 | 大さじ1 |
| ・酒 | 小さじ1 |
| ・さとう | 大さじ1% |
| ・しょうゆ | 大さじ1½ |

- ### 作り方
- ①ごぼう・にんじんはささがき切りにする。
 - ②打豆はぬるま湯でもどす。切昆布は水でもどしてよく洗う。
 - ③ちくわは半月小口切りにする。
 - ④中華鍋に油を熱し、①②③の材料を炒め、酒・さとう・しょうゆで味をつける。

スポーツの秋を満喫



▲応援合戦も賑やかだったいわむろの里大運動会

楽しく、そして賑やかに いわむろの里大運動会&村内各保育園運動会

爽やかな秋晴れが続いた先月、村内各地で楽しい運動会が行われました。

こころ老人保健施設「いわむろの里」でも、先月十四日入所者たちが楽しみにしていた大運動会が行われました。同運動会はこととして二回目。当日は、入所者が三チームに分れての応援合戦(写真上)を皮切りに玉入れなどのレクリエーション競技を展開、そして職員らのアトラクションなどもあったりと、本当にこの日は楽しそうな笑顔があちこちに見られました。

また村内各保育園でも、先月十日一斉に運動会が行われ、園児たちのかけっこや遊戯、そして楽し



▲お父さん、お母さんも大ハッスル!和第2保育園

い応援合戦などに詰めかけた大勢の人たちからヤンヤの応援が送られていました。本当に両日とも、秋空に楽しそうな笑い声や歓声が響きわたっていました。

農業用軽油引取税免税証の交付申請

巻財務事務所では、トラクター、コンバイン等の農業用機械に使用する軽油免税証の交付申請を、下記により行いますので手続はお忘れのないように。●共同申請の場合…平成6年1月14日まで●個人申請の場合…平成6年3月1日～3月15日※なお、詳しくは巻財務事務所課税課(☎72-5111)へ。

おらが村の山野草 シリーズ① (ショウガ科)



花 期 8～10月

今日の「おらが村の山野草」シリーズの第31回目は、皆さんも一度は食べたことのあるミョウガ、でも花を知っている人は少ないんじゃないでしょうか。そこで今回はミョウガについてご紹介しましょう。

今回ご紹介するミョウガは、最近ではどこの家庭でも栽培されておりますが、本種は昔中国から渡来し、野生状態になったとみなされています。普通栽培されているのは多年草で、また弥彦・岩室の山麓地域では、沢山のしめりけのある場所に野生状態の群落が多くみられます。

ミョウガの花茎は、高さが5～10cmとなり、淡黄色の花をつけますが一日でしぼみます。それに、若芽や花芽には特有の芳香があり食用にもなっています。(花期は、日～10月です)

平成5年度 青年海外協力隊募集説明会

■説明会：11月10日(木)長岡商工会議所・11月16日(火)新潟市万代市民会館 ■資格：20歳～39歳までの日本国籍を持つ健康な青年男女 ■募集期間：11月30日まで ■応募方法：海外協力隊所定の願書を事務局へ提出 ■派遣期間、募集規模、待遇等についての詳しくは、国際協力事業団関東支部(☎03-3359-8281)または新潟県総務部国際交流課(☎025-1285151)までお気軽にどうぞ。

催物案内 新潟県立自然科学館

■特別展「天の星・地の星(宮沢賢治の世界)」11月3日～12月5日まで

■講演と室内楽のついで「宮沢賢治と星の世界」11月14日(日)14:45～16:15

■ビデオ観賞会「星座紀行、宮沢賢治銀河鉄道之夜」11月23日(火)13:30～14:15②14:30～15:15の2回

■その他ファミリーコンサート、星空ウォッチング、エレクトロニクス工作教室、太陽系惑星探検教室など、詳しくは県立自然科学館☎025-283-3331へ

自然に親しむ親子のついで

一定早いクリスマスともちつきで楽しい交流を

毎回好評な自然に親しむ親子のついでが、左記日程で開催されます。皆さんも、一足早いクリスマスともちつきで、楽しく交流してみませんか。

■12月18日(出)19日(日) 参加対象小・中学生とその親100人(定員になり次第〆切) ■募集期間 11月18日(木)26日(金) 午前9時～午後5時新潟県少年自然の家(北蒲原郡中条町☎0254-4612224)まで ■参加費 一人当り三千二百円(食費、活動費、保険料等)

