暮らしのヒント

健康専科

こんにちは保健婦です

なぜなるの 巻き毛

髪が直毛となるか巻き毛となるか、その違いは生まれつきであり遺伝します。アフリカなどの国々に巻き毛が目立つ民族がいますが、私たち日本人はその大多数がまっすぐな髪の毛をしています。

髪の性質は、毛の構造に左右されます。髪の毛は、のり巻のように三つの層からできています。のりの部分はツメと同じ固さの角質で、ごはん粒の部分には毛の黒さの源である色素が含まれ、かんぴょうの部分が髄になります。三つの層は、それぞれワイヤーロープのようにねじれて結びつき、一本の頑丈な毛になっています。このねじれは、毛に含まれるタンパク質が鎖のように連なることによってできるのです。ですから、この毛のタンパク質を熱で変化させるか薬品で破壊すると、毛のねじれを変えることができます。パーマは、この原理を用いてタンパク質の鎖を破壊しぐにゃぐにゃにし、好みの型に巻いてウェーブをつける仕組みなのです。

ただし、このようなウェーブはあくまでも一時的で、新しく伸びる毛は元のようにまっすぐになります。パーマネントとは〝永久〟という意味ですが、それは不可能で、もともとの毛の性質を変えることはできません。

わが国では、平安時代、髪はまっ黒でまっすぐ長いことが美人の象徴でした。時代が変わり、現在では柔らかなウェーブが魅力になりました。一方、アフリカの人はまっすぐの髪にあこがれ、髪を伸ばすことに苦労しています。アフロヘアーなどは、その苦心の髪形です。もし、ちぢれ毛を治す方法を発見すれば、大金持ちになるといわれています。

たびたびパーマをかけると、毛は乾燥して、裂けたり枝毛になったりします。また、パーマ液はかぶれやすいので、肌の弱い人はかけられません。髪の毛はかけがえのないアクセサリーですから、長持ちするよう、傷めないように大切にしましょう。

年を重ねるにつれて、髪の毛が薄くなったり、ハゲてしまったり……、と悩みは絶えません。ハゲを治すため、他の毛を植えることもあります。不要な除部の皮膚を取り、毛を二～三本ずつ束にして頭に植えるのです。ちょうど田植えをしたような形になります。

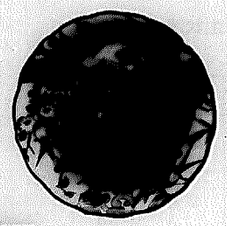
悩みを改善する方法はいくつかありますが、毛にまつわる悩みは尽きることがありません。大切な髪の毛ですから、いたわっていきたいものです。

手軽でヘルシー 今月の料理コーナー

夏の暑さで、皆さんの胃腸や肝臓は弱っていませんか？

今回は、タンパク質と鉄分がたっぷりで、お酒のおつまみにも最適の一品をご紹介します。

れんこんとひじきの〝梅肉和え〟



材料（1人分）

- れんこん……20g
- にんじん……20g
- ひじき……7g
- (a) しょうゆ……小1/3
- (a) みりん……小1/3
- 鶏ささ身……20g
- (b) 梅干し……5g
- (b) みりん……小1/3
- (b) 砂糖……小1/3　酒……小1/2強
- 青じそ……2g

作り方

❶れんこんは皮をむいて薄切りにし、酢を加えたお湯でサッとゆで、ザルにとって冷ます。

❷にんじんは短冊切りにしてゆでておき、鶏ささ身はゆでて繊維にそってちぎる。

❸ひじきは水でもどし、(a)の調味料で2～3分煮て、冷ます。

❹梅干しは裏ごしして(b)の調味料と混ぜ、①～③と和えて青じそを飾る。

歯医者さんが教える……歯の健康 ～一口メモ～

乳幼児のむし歯

最近では、ほとんどのお母さんが乳幼児の歯みがきを実行しています。それでも、子どものむし歯は後をたちません。その原因は、子どもの食生活・食習慣に関係しているようです。

歯科医院にも、むし歯の治療にやってくる一歳前後の赤ちゃんがいます。それも前歯が溶けた状態になっている場合が多いのです。その原因は、早くから甘いおやつを食べていることや、哺乳時期の飲み物にあります。寝る前にミルクの代わりに果汁飲料や牛乳を哺乳びんに入れて飲ませ、ほ乳びんをくわえたまま寝かせたりするとむし歯になりやすいようです。

子どもの味覚は、三歳頃までに完成すると言われています。甘味は他のものよりもなじみやすく、習慣になりやすい特徴があります。あまり早い時期から人工甘味料食品や甘味の強い食品は与えないようにし、哺乳時期には自然の味を覚えさせることが大切です。

新潟県歯科医師会

国保係から

"国民健康保険者証"の更新のお知らせ

岩室村国民健康保険者証が、9月1日から《浅黄色》に変わります。これまでの《ピンク色》の保険者証では、病院等にかかれませんのでご注意ください。

初診・再診を問わず病院等を受診するときは、必ず保険者証を窓口に提出してください。

※国保に関する届け出は、14日以内にすませましょう。

・国保に加入するとき
・国保をやめるとき
〈持参するもの〉
保険者証、証明書、印かん等

◇国民健康保険税は納期限内に納付を！

災害などの特別の事情がないのに、長期間にわたって保険税を滞納し、納付相談などにも応じない場合には、保険者証を返してもらうことがあります。また、給付が差し止めになったりすることもあります。

国民健康保険税に関するお問い合わせやご相談は、役場税務課までどうぞ。

9月9日は、救急の日

命と安心が私たちの財産です

九月九日は『救急の日』。また、九日を含む一週間は『救急医療週間』です。

私たちの生命を昼夜にわたり守ってくれる救急医療。病気やケガは、いつ起こるかわかりません。そこで、私たちが休日や夜間に突然病気になったときに頼りになるのが、救急車と病院です。

皆さんも、この救急の日を機会に、今一度、救急医療の重要性を再認識してください。

◎救急出動は〝通報〟が決め手

救急医療に欠かせないのが〈救急車〉です。救急車がより早く現場に着き、傷病者を救護するために、一一九番通報をするときは、次のことに気をつけてください。

◇一一九番がつながったら、まず「救急です」と伝え、

①事故現場はどこか（番地や目標物など、具体的に）

②何があったのか（事故、病気など）または状態（できればかかりつけの病院名も）

③傷病者の年齢や性別、人数を

④通報者の氏名と電話番号を

※救急車は、重病患者のためのものです。緊急性のない軽いケガや病気などの場合は、救急車の使用は慎みましょう。

また、消防署に対してのお問い合わせは「一一九番」ではなく、「☎82－3360」を使用しましょう。

〝もみ乾燥機〟による火災を防ごう！

毎年、もみ乾燥機を使用するこの時期になると、もみ乾燥機が原因となる火災が多発します。

最近の乾燥機は安全性が高くなったとはいえ、まだまだ油断は禁物です。乾燥機を使用している間は、監視を怠らないように気をつけましょう。

また、乾燥機の近くに消火器などを設置しておきましょう。

医者のかかり方ベスト7

❶重複受診、ハシゴ受診はやめましょう。

❷時間外や休日受診は、緊急の場合以外は避けましょう。

❸薬ねだりはやめましょう。

❹家庭医を持ちましょう。

❺医師を信頼し、指示を守りましょう。

❻病気の早期発見・早期治療を心がけましょう。

❼保険者証は、毎月初めての受診日に提出しましょう。

週40時間制への猶予期間も残り半年となりました

平成九年四月一日からは、一部の特例業種を除き、全面的に週法定労働時間四十時間制が適用されます。これに伴い、各事業場で定める所定労働時間も週四十時間を超えてはなりませんので、確認の上、対応をお願いします。

■特例業種とは…商業、映画・演劇業、保健衛生業、接客娯楽業のうち、従業員十人未満規模の事業場

※なお、詳しくは新潟労働基準局監督課（☎025－266－4164）にお尋ねください。

新潟県農業大学校の学生を募集します

新潟県農業大学校では、平成九年度入学の学生を募集します。

■募集人員
・稲作経営科　40人程度
・園芸経営科　30人程度
・畜産経営科　10人程度

■願書受付
10月21日～10月31日（推薦）
12月16日～12月26日（一般）

■試験日
平成8年11月18日（推薦）
平成9年1月20日（一般）

※なお、詳しくは新潟県農業大学校（巻町、☎72－3141）までお問い合わせください。

〝技能検定〟のお知らせ

技能者の技能習得意欲の増進と労働者の技能と地位の向上を図る『技能検定』を、左記の日程で実施します。

■実技検定
問題公表11月28日、実施12月6日～平成9年2月23日

■学科試験…平成9年2月2日、5日、9日、16日

■合格発表…平成9年3月28日

※詳しくは、新潟県職業能力開発協会（☎025－283－2155）へ。