




ほけんだより

あせもを^{ふせ}防ごう！

「あせも」という言葉^{ことば}を聞いた^きことはありますか？

たくさん汗^{あせ}をかいて長時間^{ちやうじかん}そのままの状態^{じやうたい}が続くと、垢^{つづ}や埃^{あか}などで汗^{ほこり}を出す^{あせ}た

め^{くだ}の管^{ふさ}が塞^{ふさ}がってしまいます。その結果^{けっか}、汗^{あせ}が体^{からだ}の外^{そと}へとスムーズ^{すむーず}に出てい^でか




ない炎症^{えんしやう}のことを「あせも」といいます。


首^{くび}や膝^{ひざ}の裏側^{うらがわ}、おなか回り^{まわ}などに出来^{でき}やすいと^い言われています。



あせもを^{よぼう}予防するには、汗^{あせ}をかきっぱなしにしないことが^{たいせつ}大切です。汗^{あせ}を吸^すいや

すく乾^{かわ}きやすい素材^{そざい}の衣類^{いるい}を選び^{えら}ましょう。そして、汗^{あせ}をかいたらこまめに拭^ふき取^と

って皮膚^{ひふ}の清潔^{せいけつ}を保^{たも}つようにしましょう。  

 保湿^{ほしつ}も大切^{たいせつ}と^い言われていますが、汗^{あせ}をかいた肌^{はだ}に保湿^{ほしつざい}剤^{ざい}などを塗^ぬると、

成分^{せいぶん}に含ま^{ふく}れている油^{あぶら}が汗^{あせ}の通り道^{とおみち}をふさいでしまうこと^{くりーむ}になります。ク^{りーむ}

りを塗^ぬるときは、シャワー^{しゃわー}やお風呂^{ふろ}で体^{からだ}を洗^{あら}った後^{あと}にタオル^{たおる}できちん^ふと拭^ふいてか

ら、清潔^{せいけつ}な肌^{はだ}に塗^ぬりましょう。

7月の予定

げつ きん たいじゅうそくてい けんこうしんだん
12(月)～16(金)体重測定/30(金)健康診断

きん いそがいDRそうだん び / げつ みうらDRらいしょび
9(金)磯外Dr相談日/19(月)三浦Dr来所日