

保健だより 2月号

茨城県立大子特別支援学校
保健室 2016.2.1

2月の行事予定

- 1日（月）体重測定（中・す）
- 2日（火）体重測定（小）
- 22日（月）学校保健委員会

2月の保健目標

○冬の健康に気をつけよう。

この冬は暖冬と思っていましたが、1月に入り、雪が降り、一気に寒くなりました。

茨城県感染症情報センターでは1月14日に、県内のインフルエンザ流行が始まったと報道をしました。昨年と比較して1ヶ月遅い流行入りです。



☆ 冬におこりやすい肌のトラブル

①かかとの荒れ

<症状>

足の裏，特にかかとはもともと角層が厚いので，ガチゴチに硬くなって「ビキッ」と割れやすくなります。しかも，かかとはは全体重がかかるので，いったん割れてしまうとひび割れはなかなか治りません。

<原因>

「血流不足」，「加齢による代謝機能低下」，「乾燥」などの原因によって，皮ふの代謝（古い皮ふから新しい皮ふに生まれ変わる）異常におちいると，かかとは，角層がはがれにくく，不完全な角化が続き，硬く，ぶ厚いガチゴチかかともなってしまう。そこに全体重がかかることで，深い「ビキッ」と割れを起こしてしまいます。



<治し方のポイント>

ひび割れたかかとはには，皮ふをやわらかくし，潤いをもたせて保護する働きのあるビタミンA入りの油性軟膏を使用したり，お風呂上がりに，ワセリンやハンドクリームをかかとにしっかりと塗りましょう。かかとは皮脂腺がないので放置すると水分が不足する部分です。どの原因にしても保湿することが最も重要です。

②ひび，あかぎれ

<症状>

皮ふに亀裂（きれつ）が入った状態を，「ひび・あかぎれ」と呼びます。これは，皮ふがバリアとしての機能を保てなくなり，さらに皮ふが固くなり弾力を失ってしまうため起きます。一般的に，皮ふが割れる比較的症状の軽いものを「ひび」，割れた部分が深く，赤い内部が見えたり，出血したり，炎症が起きているものを「あかぎれ」と呼びます。

<原因>

水仕事、種々の洗剤やシャンプー等によって起こる手湿疹や、慢性の接触皮膚炎が原因で、ひび・あかぎれという症状が起こります。



<治し方のポイント>

手の保湿に心がけることが重要です。また、ひび割れた部分に物などがあたって痛い場合は、バンソウコウなどで保護することも必要です。

あかぎれの部分に直接ビタミンEを吸収させるのも効果的です。ビタミンE配合クリームなどをお風呂あがりに塗ってみましょう。



③食生活の改善を

一度ひびわれてしまうと悪循環になり、なかなか治りにくくなります。少しでも早く治るよう、バランスの良い食生活を心がけましょう。ビタミンEは、皮膚の血行を良くし、角質肥厚を防止する効果があります。魚類、大根、アーモンド、卵黄などを食事に取り入れると良いですね。

☆ インフルエンザ流行情報について（1/28 現在 茨城県感染症情報センター）

茨城県内における平成28年1月18日～1月24日のインフルエンザ流行指数が、先週の指数4.64から11.90となり、注意報レベルの10.00を超えたため、1月28日、県内全域に「インフルエンザ注意報」を発令しました。

竜ヶ崎保健所管内(17.29)が最も高く、筑西(16.10)、常総(13.75)、つくば(13.40)の順に多い状況です。

今シーズン（平成27年8月31日～平成28年1月24日）の病原体の検出状況は、A香港型が20.2%，AH1pdm09(2009年に流行したインフルエンザ)が36.9%，B型が42.9%となっています。

流行指数が基準値（注意報：10 警報：30）を超えた保健所区域には「地域注意報」又は「地域警報」を発令します。また、県全体において流行指数が基準値を超えた場合には、「県全域注意報」又は「県全域警報」を発令します。

◎うがい、手洗いが一番の予防法です。

