

まつなが皮膚科クリニック 院長

■皮膚のバリア機能について

正常な皮膚は、表面から、角層、表皮、真皮、脂肪の順にできています。角層はやがてははがれ落ちていくものですが、皮膚のバリア機能については、重要な機能を担っています。

角層の中にある角質細胞は煉瓦に例えられています。煉瓦のまわりには、表皮細胞が角質細胞に変化したときに放出された脂質が漆喰のようにまとわりついています。このように、角質細胞と脂質がタッグを組んで皮膚のバリア機能を営んでいます。最近では、清潔であることが重要視され、手を洗う頻度が増えましたが、洗剤に使われている界面活性剤は角層の中の脂質を減少させます。そうすると、

Matsunaga Jun 松永純



角層は煉瓦だけが残ってスカスカになってしまい、さまざまな刺激やアレルギーの原因となる物質が表皮に到達し、表皮は炎症を起こしてしまいます。

しかし、特別な香料や消毒剤・殺菌剤の入っていない普通の石鹸をよく泡立てて、手のひらの泡でマッサージするように洗うと、皮膚を刺激せずに十分に汚れを落とすことができますので、何事もやりすぎないことが大切です。皮膚科では、角層の機能を回復させる目的で、保湿剤を用いることが多いです。

「うちら診療所」 所長 菅井隆広

当初、今年は冷夏になるとの予報でしたが、予報はずれとでも暑い夏になりました。みなさん、いかがお過ごしでしょうか？診療所のメダカは暑さ知らずですぐくと育っております。さて、健康診断が終わって気が緩み、ビールを飲み過ぎてしまったり、お肉を食べすぎたりしてはいませんか？私は、そんな欲望をおさえこみ、腹筋をして体を鍛え始めました。

昔の偉い人が「ローマは一日にしてならず、健康は一日にしてならず、腹筋は一日にして割れず」と言ったかどうかはわかりませんが、健康は一日一日の積み重ねです。健康診断前に食生活や運動などを頑張った方は、それを継続できるように頑張ってみてください。

そして、健康診断の結果が届きましたら、ぜひ結果をよくみて下さい。自分自身は問題ないと思っても、今年の夏の天気と同じように予想がはずれるということがたまにあります。健康

康診断を受けたことだけに満足せず結果を確認し、問題があった方は診療所にご相談下さい。

はみだしケイジ

このコーナーでは、編集の都合上、載せたかったけど記事に入り切らなかった写真、情報を掲示して紹介するコーナーです。



わらじで歩こう七ヶ宿でゴールした参加者に、関老人クラブのみなさんが作った源流ポッチョンの「アクリルたわし」がプレゼントされました。(関連記事: 2~3ページ)

お知らせ

9月は廃棄物不法投棄防止強化月間

廃棄物の不法投棄は、わたしたちの清らかな生活環境の破壊につながり、法律でも禁止されています。

町では、県などと協力し、不法投棄防止のための巡回パトロール等を実施しています。が、不法投棄はなかなか後を絶ちません。

このすばらしい町の環境を子どもたちに残すため、不法

街なみ景観整備事業補助金受付終了

平成27年度街なみ景観整備事業補助金は、予定した予算額に達したため、本年度の申し込みを終了いたしました。

来年度に補助金を使用し、改築等の事業予定のある方については、随時相談を受け付けておりますので、担当課までご連絡下さい。

お問い合わせ 農林建設課(担当 高橋) ☎(37) 2115

公立刈田総合病院 職員募集

職種および採用予定人員 看護師 20名

受験資格 60歳未満の方で、免許を有する方。または、平成28年3月31日までに免許を取得する見込みの方。

試験日時および試験内容 試験日時 10月16日(金) 午前10時30分、

試験種目 作文試験、面接試験

試験場所 同院大会議室

採用予定日 平成28年4月1日(相談応)

公立刈田総合病院 非常勤職員募集

職種および採用予定人員 非常勤看護助手 若干名

受験資格 60歳未満の方(特別な資格は必要ありません)

仕事の内容 患者さんの身の回りのお世話(食事介助、入浴介助、排泄介助含む)や病棟の環境整備に従事します。

試験日時および試験内容 試験日時 9月18日(金) 午後2時

試験種目 面接試験