

知っておこう！冬のトラブル

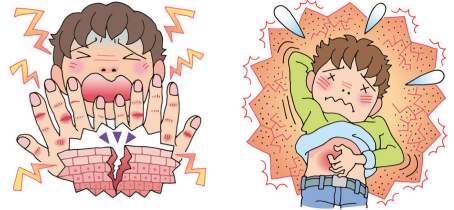
気温が下がり、空気が乾燥する冬の季節がやってきました。感染症が流行する時期でもあります。様々なトラブルが起こりやすい時期でもあります。

カサカサ かゆい！

乾燥した皮膚は、体を守る力が弱くなっていて、ばい菌やウイルス、アレルギーの原因になるダニや食物などが皮膚を通して、体の中に入りやすい状態になっています。また、乾燥した皮膚は、痒みを感じる神経が敏感になっているので、痒みを感じやすい状態です。掻いてしまうと、皮膚に傷がつき、外からの刺激に敏感になり、衣服がこすれるだけでも痒みを感じるようになってしまいます。かゆみで皮膚を掻くことで、さらにバリア機能が弱ってしまい、湿疹などができやすくなるのです。乾燥肌はアトピー性皮膚炎の原因にもなります。

POINT

皮膚には目に見えませんが、ばい菌がついています。お風呂に入ってきれいに洗い落としましょう。その後、皮膚の潤いを保つ保湿剤をたっぷり塗ってあげることが大切です。



乾燥した皮膚の状態は…



しもやけ

しもやけは、寒い季節に冷えによって血液の流れがわるくなり、皮膚が炎症を起こして、硬くなったり、赤く腫れたり、熱を持ったりするのが特徴です。手先・足先、耳など、細い血管が集まる体の末端部分でよく起こります。皮膚が赤紫色や黒っぽい紫いろに腫れることがあり、痛くなったり、かゆくなったりします。しもやけの多くは、暖かくなると治っていきませんが、放置すると症状が悪化する場合もありますので、良くならない場合には、皮膚科を受診するようにしてください。

POINT

体が冷えた時にはお風呂で温めるとよいですが、急に温めると痒みが出てしまうので、掻き壊さないようにしましょう。また、汗をかいた靴下や手袋をそのままにしていると、汗が冷えてしまい、しもやけが悪化します。汗をかいたらすぐに取り換えるようにしてください。





寒い季節

気をつけて！

ポケットに手！

学校の中でも時々見かける姿です。転んだ時にすぐ手が出ないと、顔をぶつけてしまう可能性があり、危険です。癖になっている人もいます。

暗い夜道！

このところ暗くなるのが早くなってきました。暗いと車からも見えにくくなってしまいます。補習帰りなど、十分に気をつけてください。



「ポケットに手をいれてると危ないよ」と言われたことはありますか？ ポケットに手を入れるということについては、大人の人たちが働く現場でも危険だと言われているそうです。「ポケットハンド」と言って、転んだ際に手が出ずに、顔面を強くぶつけることで、頭蓋骨を骨折したり、歯が折れてしまったり、脳に障害が残ったりということが報告されていることから、「危険」とされ、やらないようにしよう！と決められているのです。

ある実験では、160cmの身長の人が転んで、頭（頭蓋骨）が地面にぶつかるまでは0.3秒。つまずいたときに、脳が認識して、手をポケットから出す（運動神経に指示を出す）までは0.5秒だそうです。手を出すまでの時間の方が長いので、自分を守ることができないことが分かっています。



寒い季節、手が冷たくてポケットに入れたくなる気持ちはわかりますが、そこには危険が伴います。手袋をするなどして、寒さを防ぐようにしましょう。

冬こそ 日光をあびよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じる時、幸せホルモンの「セロトニン」という物質が働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整える「メラトニン」のもとになるもので、とても大切な働きをしてくれています。

セロトニンがうまく働かないと…

気分が落ち込んだり、イライラしたり、ちょっとしたことが気になったりと、心が不安定になります。また、夜眠れない、集中力がなく、やる気がなくなってしまうという不調にもつながってきます。



セロトニンの分泌には日光が影響しており、日照時間が短くなる冬の季節では、セロトニンが十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールがうまくいかなることがあると言われています。

幸せホルモンを出すコツ

セロトニンは、「日光を浴びること」「運動をすること」で分泌されます。1日30分でもいいので、日光を浴びるよう意識してみてください。特に、日中光を浴びることで、夜睡眠に必要なメラトニンの分泌が増加して、良い睡眠をとることができます。また、適度な運動をすることでセロトニンの分泌が促されます。

