

## 皮膚の防御力を維持して、冬の肌トラブルを防ごう！

手洗いがつらい季節になりました。  
寒さや乾燥で「しもやけ」「あかぎれ」「乾燥肌」になっていませんか？

皮膚の表面には、水分喪失・紫外線・雑菌などをブロックするバリア機能があります。

空気が乾燥すると水分がどんどん失われ、油分が作る皮脂膜が薄くなってしまふことでバリア機能が崩れしみます。これが、「乾燥肌」の状態です。乾燥肌がひどくなると、「あかぎれ」になります。

○手袋などの防寒具で冷えをしのご

○リップやハンドクリームを使う

○湯船に浸かって体を温める

など、自分の生活に合わせてケアをしましょう。



## ノロウイルスにも 気をつけて



### ☑ どんな症状になるの？

潜伏期間（24～48時間）のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がらず、1～2日続いて治ゆします。軽いカゼのような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。

### ☑ 予防には？

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとても強いので、しっかり手洗いするのが一番の予防です。

### ☑ なってしまったら？

治療はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わないほうがいいでしょう。

## 若くて健康な人でも、毎日がん細胞が作られている!?

これは本当です。私たちの体では、毎日たくさんの細胞が新しく作られています。そのとき、エラーが起きてがん細胞も一定数できてしまいます。その数は、若くて健康な人でも、1日に約3,000～5,000個にもなるといわれています。



### がん細胞があるのに発症しないのはなぜ？

免疫細胞がすぐにがん細胞をやっつけてくれているからです。免疫力を高めることが、がんにかかりにくい体づくりのカギなのです。

### こんなことがリスクに!

- 睡眠不足
- 栄養不足
- 運動不足
- やせ過ぎ
- 太り過ぎ
- お酒
- たばこ
- など

健康な生活を心がけ、がん細胞をやっつける免疫力を鍛えましょう。



指先

手のひらに指を立てて、  
手のひらでこする



洗い残していないかな？

**CHECK!**

指の間

指を深く組んで  
指の間をもみ洗いする



手首

反対の手で掴み、  
ねじるように洗う



親指

反対の手で掴み、  
ねじるように洗う



手の  
しわ

しわまで意識し、しっかり手の  
ひらをこすり合わせる



# いつもの手洗い 正しくできてる？

30億人。何の数字でしょうか。答えは、世界規模で見たときに、せっけんと水で手を洗うための設備が自宅にない人の数。環境さえ整っていれば、新型コロナウイルスによるパンデミックも様相が違ったのかもしれません。

日本では設備が整っているので、意識ひとつで効果の高い感染予防ができます。（参考：ユニセフHP）

## せっけんのしくみ

汚れを落とすのはせっけんに含まれる界面活性剤の分子。油とも水ともくっつきやすい性質を持つので、病原菌のついた皮脂を捕まえ、水と結びついて浮かび上がらせれます。



## 泡立たせるのが大切

たくさん泡立たせると、泡が広範囲を包み込み、手のしわなど細かい部分まで行き渡ります。泡がなくなると界面活性剤の効果もなくなります。

## せっけんを味方に

手洗い

**アドバイス**



ちゃんと洗えたかな？と心配

二度洗いしてみましょう

二度洗いで残存ウイルスが大幅に減ると言われます。感染症が流行る冬はオススメ。



手は洗えば洗うほどいい？

手荒れには要注意！

洗いすぎやせっけんの洗い残しなどで手が荒れると、皮膚のバリア機能が落ちます。清潔なハンカチで拭き、スキンケアも十分に。

## アルコール消毒の効果

アルコール消毒は、ウイルスの「膜」を壊してやっつけるもの。膜を持つウイルスには有効ですが、元々膜のないウイルスには効果が薄いので、手洗いと併用しましょう。

噴霧タイプのアルコール消毒は、爪のすき間にもかかるようにすると効果的です。

