

災害と健康

突然やってくる災害は、それまで健康だった人にもさまざまな心身の後遺症をもたらしかねません。まして持病があれば、ショックから持病が悪化してしまうことがよくあります。また、子どもや高齢者はうまく言葉で表現できないだけに、周囲がそのサインに気づいてあげなければなりません。災害後こそ、こころや身体のケアが大切となります。

町では、自助（住民力）、公助（行政力）、互助（地域力）の視点で、ケアに取り組んできました。そして、これからも、自助や互助の力を高められるよう取り組んでいきます。下記に視点別の取り組みや相談先を掲載しています。相談を希望される方は、下記までご連絡ください。

自助 (住民力)

「自分や家族でできることは自分で」

自らの健康管理（セルフケア）や自らの介護予防、市場サービスを自ら購入するなど

普及啓発活動

- ・ ころの教室（9月実施）
- ・ やさしい精神保健講座（3月実施予定）
- ・ 広報誌健康情報掲載
- ・ ころの健康に関するリーフレット全戸配布
- ・ 既存事業での情報提供

公助 (行政力)

「個人・家族や地域でできないことを公的制度で」

自分自身や家族だけでは問題を解決することが難しく、生命に危険をおよぼす恐れがあるときに公的な判断のもと支援を行うこと

ハイリスク者支援

- ・ 生活支援相談員(LSA)の配置
- ・ ころのアンケート実施（健診事業を活用）
- ・ 個別相談・継続支援（医師・臨床心理士・保健師などによる家庭訪問・来所・電話）
- ・ 相談機関の紹介

互助 共助 (地域力)

「地域でできることは地域で」

友人、自治会などによる普段からの交流、見守り活動、異変の気づきなど

見守り支援活動

- ・ ボランティアによる訪問、情報共有
- ・ 民生委員や地区保健福祉推進員との情報共有や連携
- ・ 地域の方々からの情報提供に基づく専門職の支援介入
- ・ ゲートキーパー養成講座実施（来年度以降）

地域で暮らす人々の健康問題の解決へ

ショックから立ち直れないまま、うつを発症したり、もともとのうつが再発したり、悪化したりする人もいます。ご自身や家族、身近な方に次のいずれかが当てはまる場合は、一人で悩まず相談しましょう。

- 毎日のように、一日中、憂うつな気分で、気持ちが沈んでいる。
- ほとんど毎日、何ごとにも興味がわかず、以前は好きだったことも楽しくない。

町民福祉課 健康推進グループ（総合ケアセンターゆくり内） ☎26-7871

北海道立精神保健福祉センター
ころの電話相談専用ダイヤル ☎0570-064-556
受付時間▷月曜～金曜日：9時～21時、土曜・日曜・祝日：10時～16時（12月29日～1月3日を除く）
※匿名相談可

苫小牧保健所 健康推進課 健康支援係
ころの健康相談（精神科医による相談）
月1回、予約制 ☎0144-34-4168（代表）
受付時間▷月曜～金曜日：8時45分～17時30分
※相談日以外も保健師が随時相談を受け付けています

今月の担当



保健師
みやもと ゆきよ
宮本 幸世

健康情報

皮膚のかゆみ

～秋から始まっている、皮膚の水分不足～

朝・晩の冷え込みが厳しくなってくるこの時期、ふと見ると「腕や足の皮膚がカサカサして、かゆい…」ということはありませんか？
皮膚の潤いを保つ働きなどを担っている、皮膚表面の角層は、秋になって湿度が下がると水分が奪われ、細胞と細胞の間に隙間ができます。さらに水分が蒸発し、外からの刺激に敏感になり、「かゆみ」が起こりやすくなります。
かゆみは、皮脂分泌の少ない「すね」や衣服でこすれやすい「背中」や「ふくらはぎ」に起こりがちです。しつこいかゆみは、イライラや不眠など生活の質の低下を招いたり、皮脂欠乏性湿疹などの原因になるので、あなどれません。

保湿と補湿

● 保湿と補湿
皮膚の水分不足対策には、皮膚表面の角層をカバーして水分喪失を防ぐ「保湿」と、角層に水分を補う「補湿」の2種類があります。角層をカバーして水分喪失を防ぐ「保湿」には、油分

が多い軟こうやオイルが向いています。補湿にはより多く水分を含むローション、乳液、クリームが効果的です。空気中の湿度が低下し始める秋には、水分が多く、べたつきにくい乳液や泡タイプの保湿剤がお勧めです。冬になってさらに湿度が下がったら、クリームに変えるなど、環境に合わせて使い分けましょう。
※軽い乾燥に軟こうやオイルを塗り続けると、皮膚からの皮脂の分泌が低下して逆効果となりますので注意しましょう。

● 生活環境の注意

■ 衣類や寝具はなめらかで刺激の少ない素材のものを選びましょう。
刺激になるものは、人によって異なります。天然繊維でも化学繊維でも、自分に合ったものを選ぶことが大切です。
下着や靴下は締め付けのないものを選び、ベルトなどで皮膚を刺激し続けないようにしましょう。
■ 暖房の温度は低めに、しっかりと加湿しましょう。エアコンやストーブなどの暖房器具による空気の乾

燥も、皮膚の乾燥の原因になります。室温は17～22℃くらい、湿度は40～60%くらいが目安です。こたつや電気毛布も皮膚の水分を奪うので、長時間の使用には注意が必要です。
☆ 冬のかゆみ対策は、先手必勝です。乾燥に気づいたら、市販の保湿剤などで早めにケアをしましょう。
また、冬になってかゆみが強くなり、湿疹ができてしまったら、皮膚科を受診しましょう。

保湿剤のタイプ

| | | |
|----|---|----|
| 少 | ローション 水分が最も多く皮膚に潤いを与える。皮膚表面をカバーする力は弱く、水分が蒸発しやすい。夏の軽い乾燥に向く。 | 多 |
| 油分 | 乳液/泡 水分が多く、油分が少ない。水分で皮膚に潤いを与えつつ、油分で皮膚表面からの水分蒸発を防ぐ。秋の乾燥に向く。 | 水分 |
| | クリーム 乳液や泡より水分が少なく、油分も多い。冬の乾燥に向く。軟こうやオイルほどべたつかない。 | |
| 多 | 軟膏/オイル 油分が最も多い。皮膚の表面をカバーするが、潤いは与えない。しみないので、ひび割れやかき傷があると向いている。べたつきあり。 | 少 |

〈保湿剤の塗り方のポイント〉

- ① 朝晩2回塗る（1日1回たっぷり塗るよりも、朝と風呂上りなど1日2回塗る方が効果的）
- ② 入浴後、汗が引いてから塗る
- ③ 量は多過ぎず、少な過ぎず（塗ったところにティッシュペーパーを広げて当てたときに、ゆっくり剥がれ落ちるくらいがよい）
- ④ 強く擦り込まず手のひらでやさしく
- ⑤ 冬になっても続ける