

消毒や手洗いが増えた今こそ知りたい、健康な手元を保つハンドケアの方法。

☎ コスモス保健センター
28-9500

Point 01 まずは、「手が荒れる原因」をしっかりと理解する。

新 新型コロナウイルス感染症などの対策の一部として手洗いやアルコール消毒が定着している今日。ハンドソープや石けんによる手洗いは、汚れだけでなく、潤いを守る「バリア機能」として働く皮脂膜や、皮膚の中の潤い成分まで洗い流してしまう場合があります。また、消毒用とし

て一般に使用されている高濃度のアルコール(エタノール)も、皮膚の潤いを奪い乾燥させる作用があります。特に秋から冬にかけては、気温と湿度がともに下がることで、肌が乾燥しやすく、潤いを保つバリア機能が低下しやすくなります。肌の潤いを保つバリア機能が低下する

と、刺激を受けやすく、手肌の乾燥や荒れ、ひび割れ、あかぎれなどを引き起こしてしまいます。これからさらに冷え込みと空気の乾燥が増す季節を迎え、手の乾燥や手荒れが気になる冬本番を前に、今回紹介する「ハンドケア」の習慣を生活習慣の一環として、取り入れてみませんか。

Point 02 手洗いとアルコール消毒のポイントを再確認する。

CHECK ▶▶▶ 01
**石鹸や消毒液などは
手肌にやさしい物を使う**

「保湿剤配合」や「低刺激」の記載があるものを使用し、目に見える汚れがある場合は手洗い、ウイルスなど目に見えない汚れには消毒液などのように時と場合によって使い分け、肌への負担を最低限に減らしましょう。

CHECK ▶▶▶ 02
**手洗いは常温のお水で
よく泡立て丁寧に洗い流す**

温水での手洗いは、皮脂が必要以上に洗い流されてしまいます。また、泡立てずに洗うと、汚れが落ちにくいだけでなく、手肌への負担にもなります。ノズルを押すと泡が出るタイプのハンドソープも市販されており、オススメです。

CHECK ▶▶▶ 03
**手を拭くときは優しく
水気を残さないように**

手洗いは、ゴシゴシとこするのではなく、タオルやガーゼハンカチをなどの布を肌にとって、水分を吸収させるようなイメージで拭きとりましょう。特に、指の間などは水気が残りやすいので、注意が必要です。

Point 03 ハンドクリームなどで肌を保湿する。

刺激に弱い濡れた手肌を守るため、完全に水気を拭き取ってハンドクリームなどを塗布して保湿することが重要です。手肌の状態に合わせて、上手にハンドクリームを使い分けましょう。また、ハンドクリームの1回分の使用量は、大人の人差し指の第1関節分、ローションでは1円玉大が大人の両方の手のひらに相当。この目安を元に手肌を保湿しましょう。

01 保湿系

ヒアルロン酸やセラミドなどの保湿成分が配合されたタイプ。乾燥してカサカサするときなど、比較的軽度の手荒れにおススメ。手に水分油分を補給し、また補給した水分や油分、手の皮脂が逃げないように保護します。

02 ビタミン系

ビタミンA・ビタミンB・ビタミンC・ビタミンEなどが配合されたこのタイプ。これらのビタミンが手の血行を促進し、新陳代謝を促してくれます。そのため、冷え性でひび・あかぎれがひどい手荒れに対して効果を発揮します。

03 尿素系

尿素が配合されたタイプ。角質が硬くなった肌を柔らかくします。指先・ひび・ひざ・かかとなど部分的な使用がおススメ。ひび・あかぎれなど傷のある部分に使うと刺激となり症状が悪化することがあるので注意が必要です。

Medical health

保健の掲示板
12月16日から1月15日までの保健事業日程

- **12月16日** ⑩【1歳6か月児健診】
1歳6か月児～1歳8か月児を対象(個人通知します)
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00～14:00
- **12月23日** ⑩【3歳児健診】
3歳児～3歳1か月児を対象(個人通知します)
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00～14:00
- **1月8日** ⑤【健康相談】
健診結果や介護など相談希望者を対象
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:30～15:30
- **1月13日** ⑩【7～8か月児健診】
7か月～8か月児を対象(個人通知します)
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00～14:00

救われる生命があります 愛の献血にご協力を!
血液はまだ、人工で作ることができません。身近にできるボランティア「愛の献血」にご協力ください。
日時: 12月21日 ⑩ 10:00～11:30、12:30～16:00
場所: 福智町中央公民館(赤池970番地3)
対象: 男女とも体重が50kg以上で、
男性は17歳～69歳
女性は18歳～69歳の健康な人
※65歳以上の場合は、60歳～64歳の間に献血をしたことがある人
☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500
※新型コロナウイルスの状況により変更する場合があります。

Holiday clinic

**【田川地区急患センターの休日診療】
年末年始も診療いたします!**
診療日: 12月30日 ⑩～1月3日 ⑩
※保険証(子ども医療証)などは忘れずに持参ください。
診療時間: 【外科】9:00～12:00、13:00～17:00
【内科・小児科】9:00～12:00、13:00～17:00
18:00～23:00
場所: 田川市伊田2735番地11(田川市石炭・歴史博物館横)
☎ 田川地区急患センター ☎ 45-7199



Population 人のうごき(福智町の人口)

- 人口 22,387人
前月比-35人
前年比-289人
 - 男性 10,654人
女性 11,733人
 - 転入 57人・転出 72人
出生 11人・死亡 31人
 - 世帯 11,204世帯
前月比-5世帯
前年比+6世帯
- ※令和2年11月1日現在(住民基本台帳人口)



お亡くなりになったみなさんのご冥福を、心よりお祈り申し上げます。福智町長・福智町議会議長
☎ 市電はひかえさせていただきます

Tax おさめて安心(税の納期限)

- 固定資産税 [4期] 12月25日 ⑤
- 国民健康保険税 [6期] 12月25日 ⑤

Event チクホー-net(近隣の催し)

【田川市】映画「夏、至るころ」
12月4日 ⑤ 全国順次ロードショー
福岡県出身の池田エライザ原案・監督作品で、オール田川ロケで撮影。劇中には私たちの見慣れた風景が数多く登場します。
田川市役所 たがわ魅力向上課
☎ 85-7147



一市役所3階たがわ魅力向上課または田川文化センターにて、全国共通特別観賞券を販売中。