



## こんにちは! お客様係の伊藤留美です!

寒くなってきましたねー。乙部町は北海道の中では暖かい方なんですけど、ここ何日かはマイナスの気温が続いています。

先月、久々に家族旅行に行ってきました。4家族で合計10名。車2台で約8時間かけて岩手と青森をまわりました。細かい計画も立てず、しかもナビは人間ナビということで何かとハプニングもありましたが、とても楽しい旅でした。岩手ではぶらさがっているかごにお金を入れるとスルスルっと上がってって、代わりにお茶と団子が入って戻ってくる「かつこう団子」、1人前は8杯なのについつい45杯も食べてしまった「梔子そば」など美味しいものにも恵まれた楽しい旅行でした。黒石の温泉も最高でしたよ。寒い冬も温泉と「蜂っ子」で元気に暖かーくすごしましょう!

月替わりでナルミのスタッフが登場!ご挨拶がてら色々なお話をしてくれます。お楽しみに!!

## For My Healthy Body

自分自身へ贈るとっておきの

# 健康タイム 02

今月のテーマは



## 皮膚【ひふ】

雪がちらつき、冬も本番となってきましたね。それと同時に肌がカサカサして、白く粉を吹いたようになってしまっている人も多いのではないのでしょうか?それも、冬の寒さに関係しているんですよ。身体の機能を知ること、身体のトラブルから身を守ることができます。皆さんも一緒に自分の身体のことを今一度考えてください。そして、いつまでも健康な身体を保ちましょう。

リニューアル第2回目は「皮膚のはなし」です。

毎月月末発行のフリーペーパー  
北海道(道南エリア)生活情報誌「ダテパー」12月号掲載

### 冬は乾燥の季節

この時期「なんだか体がかゆいなー。」という人も多いのではないのでしょうか?これは冬に空気が乾燥していることも大きな原因のひとつなんです。

私たちの皮膚は水分をたくさん含み、体温の調節をしたり、外部からの刺激から、デリケートな内臓などを守る働きをしています。また、皮膚の中の水分は僅かながら、常に蒸発をされていて、様々な調節もしているんです。そこで、周りの空気が乾燥するこの季節は、皮膚の中の水分が喪失する量が多くなり、乾いた状態になってしまうんですね。これがいわゆる「カサカサ肌」の状態です。

手荒れも今の時期は良くありますね。洗剤やお湯は、水だけでは落とせない汚れも落とすくれますが、同時に私たちの皮脂まで溶かしてしまいます。そうすると必要以上に水分が蒸発してしまい、手荒れの状態になってしまいます。また同じ様にお風呂などで「ゴシ」ン垢をこする行為もこの時期は乾燥肌の原因になることが多いですね。水仕事ではゴム手袋をはいたり、入浴時は優しく身体を洗うことを心がけましょう。

### たためー量分?

皮膚の重さは体重の約8%。体中を覆っているので、けっこう重いんですね。

面積はだいたいたたみー量分ぐらいといわれています。

皮膚は、外部に触れている表皮。中間の層にあたる真皮。主に脂肪でできている皮下脂肪の3層に分類されます。

表皮は28日で新陳代謝をして、新しい組織に生まれ変わります。皮下脂肪は外部の温度変化や衝撃から身体を守る役割をしています。

また、火傷などで3分の1以上の皮膚を失うと人間の生命は脅かされてしまいます。

鳥肌寒い時や怖い時なんかによく立ちますよね。これは毛が立つて空気の層をつくることで、寒さをしのぐ行為ですが、他の動物とちがって人間は体中に毛が密集していないため、毛のない鳥のような肌になるんですね。そういえばゲゲの鬼太郎も妖怪が近づくと毛が立つてましたよね。(ちよこ古い?)

### とにかく保湿

冬場はとにかく保湿が大切。保湿クリームや加湿器などで適度な湿度を保つことを心がけましょう。