

元気な生活を

2009年
12月号

cic

中国国際技術智力合作公司 日本支社
China International Intellectech Corp. Japan Branch
大阪府泉佐野市りんくう往来北一番りんくうゲートタワービル 1902 室
Tel:072-460-1688 Fax:072-460-1686

みなさん、こんにちは。最近、しもやけになっている研修生の話を聞きます。そこで、今回、しもやけの特集をします。是非、参考にして下さい。
また、もうすぐ一年が終わります。企業さんによっては年末年始長い休みがあるかもしれませんが。一年の疲れを癒し、また来年新たな気持ちで研修・実習に取り組みましょう。

しもやけの症状

しもやけは正式には凍瘡(とうそう)と言います。

一般的には手や足がしもやけの症状として現れますが、耳たぶ、頬なども寒冷な環境に持続的におかれることによって、血液の循環が悪くなりしもやけになります。

しもやけは遺伝的な素質もあり、なりやすい人がいます。一般に、凍瘡の発症温度は、平均気温 15℃、1日の温度格差(1日の最高温度と最低温度の差)が 10~15℃で発症しやすいですが、温度 4~5℃、温度格差 10℃前後が最も生じやすいといわれています。冬の始まりと終わりに生じやすく、厳寒期にはむしろ減少するそうです。

痛がゆく、温まるとかゆみが増してきます。

小児と女性に多くみられますが、男性では 20 才まで、女性では 30 才ぐらいまでにはしもやけになりにくくなります



しもやけの治療

しもやけの治療は、「しもやけになったな。」と思ったら 37℃のお湯に患部を浸します。できるだけ長い時間浸したほうが良いです。熱すぎると痒くなり、ぬるすぎると効果が薄いので、37℃を保持してください。

また、ビタミン E を主成分とする外用薬を患部に塗り、良くマッサージします。

しもやけの予防

寒い時は冷やさないようにしましょう。外出時は少し大きめで、寒気を通さない厚手の手袋や靴下、耳当てを着用する。湿気もよくないですから、手袋やくつ下をぬれたままの状態にせずかわいたものにかえたり、汗をふいたりといった工夫が必要です。血液の循環が良くなるようにマッサージ。お風呂に入った時軽くマッサージすると効果的です。洗った後は良く拭き取り、水気を残さないようにしましょう。

しもやけを防ぐ食事は、「生姜」を利用すると良いでしょう。
唐辛子よりも生姜のほうが効果的のようです。



《大掃除(お掃除)》

年末の行事で、大掃除は新年のために家中をすみずみまできれいにするととても大切なイベントです。網戸(あみど)や換気扇(かんきせん)、照明器具(しょうめいきぐ)など、日ごろ掃除しないところまできれいにします。大掃除はただ家をきれいにするだけではなく、もともとは宗教の「浄化(じょうか)」の意味を持っていました。なので、家族全員で掃除をすることが大切です。

みなさんも寮の大掃除をして、一年の汚れを落とし、新年を気持ち良く迎えましょう。



《年賀状》

年賀状とは日頃お世話になっている方々に感謝の気持ちなどを込め、新年を迎えるに際して書くはがきのことです。みなさんも日ごろお世話になっている会社の方に年賀状を書いてみてはいかがでしょうか？

