



Medical

国保中央病院だより 81

国保中央病院 ☎ 32-8800

「乳幼児スキンケア教室」を始めます

小児科部長 中農昌子

この度、乳幼児対象の「スキンケア教室」を、当院で定期的に開催することになりました（第1回は平成30年1月23日(火)。対象はお肌について悩んでいるお子さんとその保護者です。

「病院で始める理由」は、①肌をきれいにキープする、そして湿疹があるならば改善し、アトピー性皮膚炎の発症を予防する、②肌をきれいに保つことで食物アレルギーの発症、その他のアレルギー疾患の発症を防ぐ技をお伝えするためです。

診察室で、湿疹があるお子さんの保護者に「この子、アトピー性皮膚炎ですか？」とよく聞かれます。保護者はすぐく気にされますが、アトピー性皮膚炎かどうかは重要ではありません。アトピー性皮膚炎であっても、行うべきことはスキンケアだけです。重症のアトピー性皮膚炎で、最初ステロイドなど抗炎症薬を使用したとしても、適切にケアを行えばやがて保湿剤だけできれいな肌をキープできる状態にすることが可能です。



近年、食物アレルギーの発症に「経皮感作」が大きく関係することがわかってきています。湿疹のある皮膚から体に入ってきた食品によって、食物アレルギーが起こりやすい状態になるといえます。また、食物アレルギーのお子さんには、赤ちゃんだった時に湿疹を認めた割合が多いということも、多くの研究の結果、明らかになっています。

教室では、これらの説明に加えて、塗り薬のぬり方、肌を洗うための石鹸の泡立て方などの実演（参加された人も一緒に）を行う予定です。スキンケアのお手伝いができればと考えています。また個別相談も行います。興味のある人は、ぜひお子さんと一緒に一度病院にお越しください。

Cooking



第2次健康たわらもと21

第2次田原本町食育推進計画

高血圧予防は減塩から!

町食生活改善推進員協議会

作り方

- 1 玉ねぎ、にんじんは粗みじん切りにする。
- 2 フライパンを熱し、合びき肉を炒める。色が変わってきたら玉ねぎ、にんじんを炒める。
- 3 玉ねぎが透き通ってきたら水を加え、沸騰したら一度火を止めてカレールウを溶く。再度火にかけ、コーンを加え、煮立たせたら火を止める。
- 4 器にご飯を盛り、3をかける。

市販のお弁当やおにぎり、ソーセージやかまぼこなどの加工食品のパッケージには食塩相当量またはナトリウム量が表示されています。食塩相当量は、食塩そのものの量のことなのですが、ナトリウムは食塩に含まれる成分の一部で、ナトリウム量から食塩量に換算することができます。

$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1000$$

食品を購入する際には表示を見て、塩分がどれくらい含まれているか、確認してみましょう。



お手軽キーマカレー

1人分エネルギー：437kcal 塩分：1.2g

材料 (2人分)

- ▶ ご飯……300g
- ▶ 合びき肉……80g
- ▶ 玉ねぎ……1 / 2個
- ▶ にんじん……1 / 4本
- ▶ ホールコーン (缶) ……40g
- ▶ 水……200ml
- ▶ カレールウ (市販) ……20g

無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
無料税務相談 (予約制)	12月20日(水) 午後1時～4時 (1人30分以内)	町役場1階 103相談室	国税に関する一般的な税務相談	対象＝税理士に依頼していない人 担当＝近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課課税第一係 ☎ 34-2112 ☎ 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
行政相談	12月21日(木) 午後1時～4時	町役場2階 202相談室	国の行政全般についての不満、要望などの相談	担当＝行政相談委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
人権相談	12月21日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題に関する相談	担当＝人権擁護委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
中南和法律相談 センター (予約制)	平成30年1月5日(金) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 202相談室	弁護士による法律相談	申込開始日時＝12月22日(金)午前9時30分 ☎・予約 奈良弁護士会 (☎ 0742-22-2035 /午前9時30分～午後5時/土・日曜日、 祝日、12月28日(水)正午～1月4日(木)を除く) ※中南和各地でも相談を実施しています。
消費生活相談	毎週火・金曜日 午前10時～午後3時	町役場1階 103相談室	商品やサービスに関する相談	担当＝消費生活専門相談員 相談方法＝面談・電話 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 32-2901 (内線174)
青少年悩みごと 相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	自分の子どもや地域の青少年にかかわる相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター (生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者のための相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター (生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)	12月27日(水) 午前10時～午後4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者、学級担任、関係教員のための専門的な相談	担当＝臨床心理士 ☎・予約 12月20日(水)までに、青垣生涯学習センター (生涯教育課/☎ 32-6193) へ。
若者自立のための 無料相談 (予約制)	12月28日(木) 午後2時～5時	町役場1階 103相談室	さまざまな理由で働くことが困難な若者や、その家族のための相談 (厚生労働省委託事業)	☎・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055
生活自立相談 (予約制、空きがあれば当日可)	12月20日(水) 午後1時～4時	町役場2階 202相談室	失業などで生活や経済的に困りの人への相談・支援	☎・予約 県中和・吉野生活自立サポートセンター (☎ 0120-85-1225 /午前9時～午後5時/土・日曜日、祝日を除く) ☑ cysupportc@nara-shakyo.jp/
心配ごと相談 (予約制、空きがあれば当日可)	12月21日(木) 午後1時～4時	町社会福祉 協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活上の悩みの相談	担当＝民生児童委員ほか ☎・予約 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合わせて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。

