

～ 水しぶき知っとく情報 ～

～進級テストにむけての特別練習会のお知らせ～

- 期日 H26年11月1日(土)・11月18日(土) 2日間
 - 対象 3級～9級までのスイミング会員
 - 時間 9:45～11:00 ●会費 2日間で1,000円
- ※お申込は事前にご予約の上、当日ご入金下さい。

定員40名!



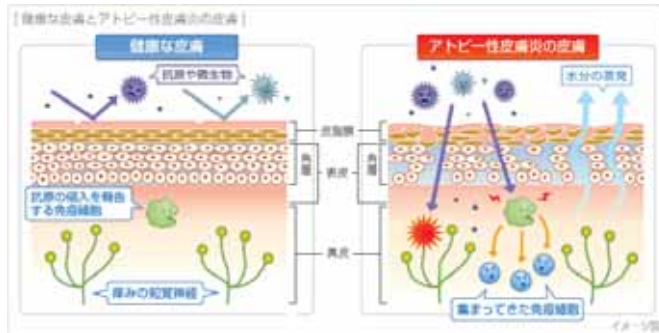
かっぱの知恵袋

『アトピー性皮膚炎』

アトピーせいひふえんについて

■アトピー性皮膚炎の原因

原因については、まだ解明されていないこともありますが、ヒフのバリアが低下した乾燥状態に、アレルゲンの侵入(ダニ・ほこり・食べ物など)や、ストレスなどの多様な環境的要因が重なって起こると考えられています。原因や症状には個人差があり、症状を悪化させる要因も人それぞれ異なるのがアトピー性皮膚炎の特徴です。



掻きこわしたことによりバリア機能が低下したヒフはちょっとした刺激でもかゆみが起こりやすく、さらに掻いてしまう悪循環に陥りやすいので注意しましょう。



■予防するには

●こまめな掃除と換気

・1日1回は掃除機などをかけるのが理想。ほこりの中はダニが生息しやすい環境のため、こまめに掃除を心がけましょう。

・こまめな空気の入替え・湿度 50%以下、室温 20～25℃が理想。まめな換気、冬場は結露のふき取りを心がけることで維持しやすくなります。

●寝具やカーペットのお手入れ

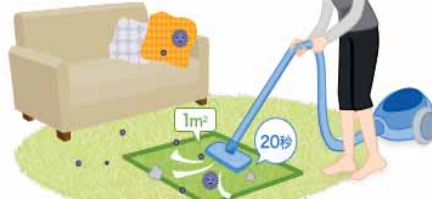
- ・畳、カーペットよりフローリングにする。 ・布製のソファより皮製のソファにする。
- ・布団は天日干しや、布団乾燥機で乾燥させたあと、掃除機でダニの死骸を除去する。
- ・枕カバーやシーツのこまめな洗濯を。(防ダニ加工をしたものを使用しても◎)

●スキンケアでしっかり洗浄・保湿

・私たちの皮膚には、汗やほこり、雑菌など多くの汚れがついています。毎日の入浴やシャワーで皮膚表面の汚れをこまめに洗い流し、優しく洗って清潔にすることを心がけましょう。洗った後は、しっかりうるおいを補給することが大切です。保湿剤は、刺激が少なく使用感のよいものを選び、ヒフ全体に広く伸ばしやさしくぬりましょう。

[掃除のコツ]

場所 リビングなど人やペットがいる場所を重点的に



コツ1 カーペットなど布製のものはとくにいていない。1㎡あたり20秒が目安。
※掃除機の機能によります



コツ2 掃除機のほか、粘着クリーナーや床用のモップなどで、ほこりや皮膚のかけらなどをこまめに取り除く習慣をつけると◎

[かみゆがやみぬいぬい]



1 よく泡立てる

泡立ての少ない場合は、泡立てネットや泡立て器を使用し、十分に泡をたもたせながら洗ってください。

2 両手で洗う

両手で、指先から手根までしっかりと洗います。指先が指の間まで、手のひらが手のひらまで、手のひらから手首までしっかりと洗います。