

## 薬 劑



●市立芦別病院  
薬剤師 作田 寛人

### \*\*\*\* ニキビ…諦めていませんか? \*\*\*\*

ニキビは別名「じんじょうせいざそう尋常性挫創」という皮膚の炎症性疾患です。一般的に思春期の顔面にできるものをニキビと言います。

ニキビの発症にはステップがあり、原因となるアクネ菌の増殖が大きく関わっています。まず初めに毛穴周辺の皮膚が角化し皮脂が中でたまっていきます。そして毛穴の中に落ちた角質と皮脂が混じり合い「角栓」となります。アクネ菌は空気のない所の方が活発になる菌なので、毛穴に角栓が詰まっている状態になると活発に増殖を続け炎症を引き起こしニキビができます。

このニキビ、「せっかく治ってもまた新しいニキビが…」という経験はありませんか？ 実はニキビの周りには、炎症が起こる前の「隠れニキビ」が潜んでいます。その為この隠れニキビまでしっかり治療しないと、ニキビを繰り返してしまうのです。

もしニキビができてしまったら、皮膚科に相談してみましょう。皮膚の角化を抑制し、正常な肌に戻してくれるニキビの治療薬があります。隠れニキビもお医者さんで治療し、ニキビの繰り返しから抜け出しましょう！

## 食育だより③⑤ 「食文化の伝承」

### 箸の持ち方

給食センター

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」。その和食を美しく食べるためにも、箸を正しく持って食事をしたいものです。

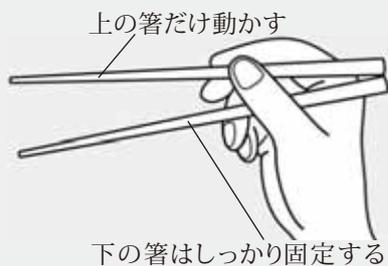
箸は古くから日本の食事に欠かせないものであり、「はさむ」「つまむ」「切る」「すくう」など、スプーンやフォークに比べ、さまざまな機能を持った、優れた道具です。

また、箸を使い、手先をよく動かすことで、脳の働きが活発になります。特に、学習に必要な「集中力」「やる気」を起こす前頭前野の働きが活発になることが知られています。

毎日の給食時に、箸でうまく「ちぎれない」「つかめない」ことで、食べるのに時間がかかる子どもが見受けられます。限られた給食時間の中で指導することは難しいため、鉛筆の持ち方を指導する小学1年生の時に正しく箸を持ち、実際に自分の箸でつまんでみることを食育授業で行って

ます。正しく箸を持つだけではなく、箸の動かし方も指導してきます。下の箸は動かさず、人差し指と中指で上の箸だけ動かします。

家庭でもぜひ、子どもと一緒に正しい箸の持ち方を心がけましょう。箸のよさを知り、毎日の食事の中で実践しながら身につけ、「和食」の基本として後代に伝えていきましょう。



正しい箸の持ち方

毎月19日は

## 食育

チャレンジデー

★朝ごはんをしっかり  
食べましょう★



## 今月の一品

### 鶏とピーマンのしょうが炒め



1人分のカロリー 【108Kcal】

提供：健康推進係

しょうがに豊富に含まれるショウガオールは血行をよくし体を温めてくれる効果があります。また、辛味成分のジンゲロンには強い殺菌力があり食中毒を予防してくれます。

▶材料 4人分……………  
鶏胸肉（皮なし）1枚、ピーマン4個、ニンジン（中）1/3本、玉ネギ（大）1/3個、サラダ油小さじ1、塩コショウ少々、A【しょうが汁大さじ1、酒小さじ1、しょうゆ大さじ1、砂糖小さじ1】、片栗粉小さじ1/2  
▶作り方……………

①鶏胸肉は観音開きにして両面に下味の塩コショウをつける（厚さが均等になるように切りこみをいれる）。ピーマン、ニンジン、玉ネギは千切り、しょうがをすりおろして絞る。

②Aをあわせておく。  
③フライパンに油と鶏肉を入れて、焼き目がついたら裏返し、フタをして蒸す。鶏肉に火が通ったら取り出し、粗熱が取れたら粗めにさいておく。  
④そのままのフライパンで野菜を炒め、③を入れ、②の調味料で味付けし最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

# 健康のひろば

すこやか子育て

## □健康診査・相談・歯科



種類	期日（受付時間）	対象
3・4か月児健康診査	2月20日(木) 13:00～13:10	平成25年10月～11月生まれの乳児
7・8か月児健康相談	2月20日(木) 9:30～9:40	平成25年6月～7月生まれの乳児
歯科相談	2月20日(木)、26日(水)、3月6日(木) 10:00～15:00	生後12か月の乳児
フッ素塗布(虫歯予防)	2月20日(木)、26日(水)、3月6日(木) 9:30～15:30	1歳6か月～小学校入学前の幼児

○場所 保健センター

## □プレママクラス



	テーマ	日程	開催時間
第1課	きらきらマタニティライフ	2月21日(金)	10:00
第2課	わくわくプレママ体験	2月25日(火)	12:00

※予約制です。事前にお申し込みください

○対象者 出産予定日が3月～6月の方

○場所 第1課＝保健センター

第2課＝子どもセンター

●申し込み・詳細 健康推進係 ☎22-2111

## □集団予防接種

種類	期日	場所（受付時間）
B C G	2月6日(木) 3月6日(木)	保健センター（13:00～13:10）

○対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児

○標準接種期間 生後5か月以上8か月未満

●申し込み 健康推進係 ☎22-2111

## ウォーキング教室



健康づくりの近道へ、

あなたも一歩踏み出してみませんか？

日時	2月17日(月)午前9時30分～11時30分 (受付：午前9時30分～10時)
受付場所	総合体育館ウォーキングコース
料金	無料
内容	体重・体脂肪・血圧測定後、ウォーキングを行います
持ち物	室内用運動靴
申し込み	不要。直接受付場所へご参集ください

●詳細 健康推進係 ☎22-2111

## ★子育てサロンに遊びにきませんか



親子で一緒に体操をしたり、工作をして遊んだり、お母さん同士の楽しい情報交換の場です。

対象	子育て中の親子（0歳～就学前）
日時	2月21日(金)、3月11日(火) 午前10時～11時30分
場所	道営住宅芦別ふれあいステーション1階 (芦別駅前)
持ち物	飲み物
費用	無料

●申し込み・詳細 子育て支援センター係  
☎24-2778

## 自殺対策講演会を開催します

あなたは、自分の思考と行動のくせを知っていますか。北海道医療大学の富家先生をお招きし、自分のくせを知ることの大切さなどについて講演していただきます。自分らしく生きるためのメンタルヘルスを学んでみませんか。

○日時 2月19日(水)午後6時～8時  
(受付：午後5時30分～)

○会場 総合福祉センター大ホール

○演題 ストレスに強い自分になる  
～気持ちをラクにするコツ～

○講師 富家直明さん（北海道医療大学教授）

○費用 無料（申し込み不要）

●詳細 健康推進係

## □こころの健康相談

心の病気の早期治療・再発防止、社会復帰などの相談を行います。

○日時 2月13日(木)午後2時～4時30分

○場所 滝川保健所

○費用 無料

○その他 相談日前日の午後4時までに予約する

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

健康づくり