



今年も残り少なくなってきました。新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあった一年でしたね。冬休みは楽しいイベントや人と交流する機会が増えると思いますが、感染リスクが高まる状況为避免マスクの着用、手洗いや手指消毒、部屋の換気・加湿など、日常の感染対策の徹底を心掛けるようにしましょう。また、休み中も生活リズムを整え、寒くても少しずつからだを動かしましょう。



これって一体なんの数字？



中年男性 15～20年  
中年女性 5～10年  
未成年者 数カ月～2年  
ヒントは「お酒」

答えは…

アルコール依存症になった人が、お酒を習慣的に飲み始めてから発症するまでの期間。

み

なさんの年齢では、1年もしないうちに依存症になってしまうことも！

どのくらい飲むと依存症になるかは、体質や飲み方によって違います。でも、早い年齢から飲み始めれば、それだけ短期間で依存症になる危険が高くなるのです。

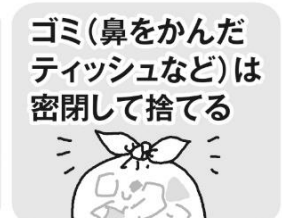
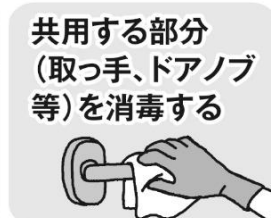
お酒なしではいられない…そんな人生にならないように、20歳になるまでは絶対にお酒を飲まないこと。これが何より大切です。



## 新型コロナの 家庭内感染を防ぐ対策

新型コロナの第3波で今、広がっているのは「家庭内感染」です。日常的に緊密な接触がある家庭内において、比較的短い時間で、一気に感染が広がる傾向があります。家庭内は、リラックスした環境の中で、外出時に比べ感染リスクに対する意識が低くなりがちです。特に高齢者や基礎疾患を持つ人のいる家庭では、外からウイルスを持ち込まないように、帰宅時の手洗いを徹底するなど家族全員がしっかりと対策しておくことが大切です。家族が発熱した場合は必ず受診し、家庭内での感染リスクを下げる対策をとりましょう。

### 家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点



コロナ禍の今こそ気を付けたい！

## 冬に起こりやすい肌トラブル

### 冬に起こるのはなぜ？

冬は寒さと乾燥で皮膚のトラブルが増えます。さらに今、新型コロナ対策で手洗いやアルコール消毒をする機会が増えたことにより、乾燥が加速し、手荒れを起こしやすくなっています。

- 皮膚の表面には、水分喪失、紫外線、雑菌などをブロックしてくれるバリア機能があります。
- 健康な皮膚は、水分と油分のバランスが取れていて、バリア機能がきちんと働いています。
- 空気が乾燥すると水分がどんどん失われ、油分を作る皮脂膜も薄くなるため、バリア機能が壊れて皮膚はカサカサに。これが「乾燥肌」です。ひどくなると「ひび割れ」や「あかぎれ」になります。
- さらに悪化すると、強い赤みやかゆみ、水ぶくれなどの症状が出る「手湿疹」になります。「手湿疹」になると、保湿剤を塗るだけでは改善せず、皮膚科での治療が必要になることもあります。

### 肌トラブルを予防するには

- 部屋の加湿をする
- 熱いお風呂や長湯は水分を奪うので×（お湯の温度は 38℃～40℃に）
- 石けんは皮脂膜を落としすぎない「弱酸性」を
- お風呂でゴシゴシこすらず、泡で優しく洗う
- お風呂から上がった後、すぐに水分を押さえるように拭き取る
- クリームなどで早めに保湿
- 肌の新陳代謝をよくするため、十分な睡眠と栄養バランスのよい食事をとる



### 手荒れの対処法

- 石けんで洗った後は、十分にすすぎ、**しっかり水分を拭き取る**  
(水分の拭き残しがあると、水分が蒸発するときに皮膚の水分までいっしょに蒸発させてしまい、より乾燥してしまいます。いつも**ハンカチを持参**しましょう！)
- 手洗い後、水分を拭き取ったらすぐに、**保湿剤(ワセリン・ヘパリン類似物質・尿素製剤など)や市販のハンドクリームを塗る**
- アルコールで手荒れする人、かぶれる人、手に傷がある人はアルコール消毒を避ける(石けんでの手洗いで十分効果があります。)
- 保湿剤で予防していても、かゆみや痛みが出たり、皮がめくれてしまったりする場合は、**皮膚科専門医を受診**しましょう。