

ほけんだより

皮膚のはたらき

11月22日は「イイヒフ」という語呂合わせから「皮膚の日」です。全身を覆う皮膚について、ふだんはあまり意識しないかもしれませんが、皮膚には次のような働きがあります。

- ① 体の表面の保護：外の刺激から身体をまもり、体内の水分喪失を防ぐ。
- ② 皮脂の分泌：皮脂を分泌して、皮膚の乾燥や細菌の繁殖を防ぐ。
- ③ 感覚：触覚や痛覚、温覚、冷覚、かゆみなどを伝達する。
- ④ 貯蔵：皮下に脂肪（エネルギー）を蓄える。
- ⑤ 排泄：体内の老廃物を汗として感染から体外に出す。
- ⑥ 体温の調節：汗などで体温を調節する。

これからの季節は空気が乾燥します。保湿を意識して、皮膚の健康をまもりましょう。



かぜのひきはじめに注意



くしゃみや鼻水、せきが出たり、寒気を感じたりしたときは、かぜのひきはじめかもしれません。たかがかぜだと油断していると、気管支炎や肺炎、中耳炎など他の病気を引き起こしてしまうこともあります。

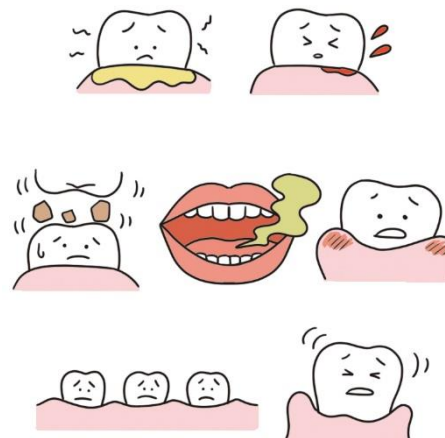
また、かぜだと思っていてもインフルエンザやマイコプラズマ肺炎など、感染力の強いウイルス感染症の場合もあります。おかしいなと思ったらしっかり休養を取り、早めに医療機関を受診しましょう。

歯肉炎や歯周炎に注意！

歯肉炎は、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して更にひどくなった状態を歯周炎といいます。歯周炎になると歯を支えている骨が溶け出して歯がぐらぐらし、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも。そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が大切です。



以下は歯肉炎や歯周炎のチェック項目です。このような症状がある場合には、歯科医院を受診しましょう。



- ☐ 起床時に口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがきの際に出血する
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯肉が腫れている
- ☐ 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまがある
- ☐ 歯がぐらつく