

wata ame

【わたあめ】

国立病院機構宇都宮病院

皮膚・排泄ケア認定看護師

通信

ご自由におもちください

No.6 2021.12 発行

写真:国立病院機構宇都宮病院裏庭



冬の朝 まっ赤なほっぺが ふくらんで

2021年12月 Are you ready for winter?

【12星座の美意識や魅力の考察】

【コトリと編集後記】

いて座の女性（ひと）

《わたあめ》の表紙について②

冬の朝 まっ赤なほっぺが ふくらんで

11 月も終わりのとある朝、私の通勤の友は琥珀糖（寒天のお菓子）のように白く結晶化され、朝日を浴びてきらめいていました。いよいよ解氷スプレーの活躍する季節です。

寒さも本番になると、まっ赤なほっぺの子ども達を見かけます。ほっぺがまっ赤になっているのは、温度差で血管が透けて見えている、あるいは乾燥して炎症を起こし始めたサイン。

子供は皮脂を分泌する「皮脂腺」が未熟で乾燥肌なのです。皮脂は肌を守るバリアの役割をしています。乾燥を放置していると肌トラブルの原因になりかねません。肌を軽く撫でてみて



写真：国立病院機構宇都宮病院裏庭

サラサラした肌はすでに乾燥している状態です。潤いのある、しっとりモチモチした感触を目指しましょう。

大人にも共通することですが、すでにあれている皮膚をケアする場合、ローションタイプや尿素配合のものを使用すると、ピリツとしみる可能性があります。ワセリンやプロペトは刺激が少ない軟膏です。肌荒れがひどくなる前に予防ケアをしていきましょう。

12星座の美意識や魅力の考察



いて座の女性(ひと)

いて座のシンボルといえば、半神半馬のケンタウロスで親しまれています。自分で発明した弓を持ち、狩りに出かけていったという伝説があります。頭が人間で下半身が馬なことから、勉強熱心で行動力もあり「文武両道」なのだそう。現実世界のいて座さんはどうでしょうか。

私の知っているいて座の女性達は、出会った当初からグローバルな活動をされていました。知らない環境や新しいことに対し、不安よりも好奇心が先立つのでしょうか。その姿にはカッコ良ささえ感じます。経年された現在も、そうした姿勢に変わりはありません。皆がうつむきがちな状況下でも、新たな希望を見だし、キラッと上を向いて輝いている女性は、いて座さんかもしれません。

【 コトリと編集後記 】

《わたあめ》の表紙について②

《わたあめ》を手にとってくださり、ありがとうございます。表紙の赤い実は「カラスウリ」です。病院の背の高い木々に絡まって朱赤に彩られた果実は、まるでクリスマスツリーのオーナメントのようです。赤くなる前は深緑と黄緑のストライプ柄でした。どんな花なのかというと、夜、ひっそりと真っ白で長い毛の生えた花を咲かせるのだそうです。いつかその花を撮影したいです。



皮膚・排泄ケア認定看護師

土田 桂子

バックナンバーはこちらから

国立病院機構宇都宮病院 HP URL<https://utsunomiya.hosp.go.jp>