

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



写真:国立病院機構宇都宮病院

つややかに コロナと戦う きれいな手

【12星座の美意識や魅力の考察】

【コトリと編集後記】

やぎ座の女性（ひと）

今年もよろしくお願いたします。

つややかに コロナと戦う きれいな手

2022 年が始まりましたが、新型コロナウイルス感染拡大の状況は予断を許さない状態です。会議や研修も、今はリモートが普通になりました。本当にこんな 21 世紀が来るのか？と思っていたドラえもんやアトムの世界…。コロナをきっかけに、ぐんと近づいた気がします。

同じくコロナをきっかけに、私たちは素晴らしい習慣を身に着けました！それは手洗い、アルコールによる手指消毒です。現在は、手洗いのできない店先でも手指のアルコール消毒ができるようになりました。

しかし、手洗いやアルコール製剤は、菌とともに皮脂膜まで壊してしまいます。



写真：国立病院機構宇都宮病院

皮脂膜は、発汗と皮脂の分泌で自然に改善するのですが、繰り返す手洗いで乾燥を進行させてしまうため、保湿は必要不可欠です。

ハンドクリームを塗っているのに改善しないという方は、一度にたくさん塗るという方法ではなく、塗る回数を増やしてみてください。「手洗いした後に塗る」習慣を身につけるとよいですね。荒れた手は細菌が残りやすくなります。「感染予防とスキンケア」をセットで両立させていきましょう！



12星座の美意識や魅力の考察

やぎ座の女性(ひと)

やぎ座の女性といえば、オスカル・フランソワ・ド・ジャルジェという架空の人物がいます。貴族の娘として生まれながらも男性として育てられ、その後爵位を捨て、フランス革命で民衆側に就いて戦います。正義感の強い男装の麗人です。

私の知っている山羊座の女性達も、苦難に負けない強さがあるためか、仕事で結果を出している人が多いのですが、決して男勝りという印象はありません。

細身の黒いパンツスーツを着こなす方、スキンケアやヘアケアを丁寧に行う方、所作が素敵でさりげない気遣いができる方。山羊座の女性たちは、時代の流れでもある「シンプルで丁寧に、美しく生きる」ためのお手本となる存在です。

【 コトリと編集後記 】

今年もよろしくお願いいたします

2006 年版の西遊記主題歌「Around The World」には、心に刺さる歌詞があります。

「いつでも自分に負けている人は何も掴めない」

コロナを理由に諦めない、
新しいことに踏み出す力で
世界を変えよう！



皮膚・排泄ケア認定看護師
バックナンバーはこちらから 土田 桂子
国立病院機構宇都宮病院 HP URL<https://utsunomiya.hosp.go.jp>