

# ぞうさんニュース



## スギ花粉のシーズンが近づいています！

2021年のスギ花粉の飛散量は2020年よりも多くなります。2月初旬から、遅くとも中旬までにはほ予防投薬を開始されることをお勧めします。

### ◆肌トピックス

ヒトの肌の処理(きめ)は、細かいほど美しいですね。この処理を拡大して見ると、皮溝という溝でおおよそ三角形に区切られ、その面はふっくらと盛り上がり、これを皮丘といいます。この三角形が沢山ある肌ほどきめが細かいといえます。皮溝が交わる部位に汗腺が開いていて、私たちが意識しない発汗があると分かりました。川崎医科大学の青山裕美皮膚科学教授らは、これを**基礎発汗**といい暑い時にかく**温熱発汗**とは異なるものだと報告しています。基礎発汗が少なくなると乾燥肌となり、皮膚をきれいな三角形に区切る皮溝が減少、皮丘の盛り上がりが高くなってざらとした肌になるということです。基礎発汗を促す保湿クリームがあることも説明されています。基礎発汗が少ないと肌表皮のバリアー機能が失われ、基礎発汗をさらに少なくし、外部からの細菌・ウイルスなどの感染を阻止できない、紫外線にも弱い、外部からのアレルギーの原因になる物質なども容易に皮膚内に侵入を許してしまうことになります。

### ◆乳児の食物アレルギーを予防するために

食物アレルギーの原因物質は、消化管から吸収されてアレルギーを起こすばかりだけでなく、皮膚からも吸収されてアレルギーが成立することが分かっています。通常家庭の塵の内容容調査から、ダニ抗原よりも卵抗原の方が多く見出された報告があり、皮膚からの侵入によるアレルギー成立を阻止するための対策が考えられました。そのため2019年厚労省は離乳食指導の改定に伴い、皮膚の状態が良ければ離乳初期ないし中期から卵黄を少量ずつ開始することで、卵アレルギーを予防(免疫寛容を促す)しようとしています。但し、既に皮膚湿疹などのバリアー機能が乱れている場合は、これを直してから取り組むべきだとしています。(アレルギー専門医のお話から)  
**スギ花粉症や湿疹、離乳食などでこまりごとがあればご相談下さい。**



## 12月の親子サークルの予定

みかん 7日 14日 21日(月)  
いちご 8日 15日 22日(火)  
自由サークル 1日 11日 18日 25日  
☆お誕生会は15日(火)です!!



今年のサークルは12/25までです  
年始は8日より始めます



**※地域に新型コロナを持ち込まないご協力をお願いします**  
**発熱のある方は、車でお待ちいただき車内から携帯電話で連絡をしてください。**  
院内に入る際は、マスクの着用手指の消毒をお願い致します

### 年末年始のお知らせ

12/30	午後休診
31	休診
1/1	休診
2	休日当番
3	休診

12/29~1/3の診療は地域医療充実のため休日扱いとなります

### 12月・年始の休日診療当番医

	尾鷲市	紀北町
12/6(日)		かとう小児科
13(日)	尾鷲総合病院	尾鷲総合病院
20(日)	9時~17時	かとう小児科
27(日)		尾鷲総合病院
31(木)	受診される方は確認のTE	尾鷲総合病院
1/1(金)	しをしてくだ	尾鷲総合病院
2(土)	さい。	かとう小児科
3(日)		尾鷲総合病院