

人のうごき

令和5年10月届出分を掲載(希望者のみ)

おたんじょう

小笠原 羽来^{わく}くん (大樹・沙緒里) 南大通6

おくやみ

神山 英子 ^{さん}	87歳	栄町
中村 セツ ^{さん}	99歳	港町
武田 武夫 ^{さん}	89歳	栄町
安田 正詞 ^{さん}	75歳	幸町
丸山 国司 ^{さん}	89歳	朝日
鈴木 鐵 ^{さん}	91歳	幸町
柴田 ミエ子 ^{さん}	86歳	栄町
吉中 博 ^{さん}	99歳	港町
村上 守 ^{さん}	71歳	南3の3
池田 泰藏 ^{さん}	96歳	南大通3

人口と世帯数(10月末)

人口	6,177人	(- 16)
男	2,998人	(- 7)
女	3,179人	(- 9)
世帯数	3,376世帯	(- 3)

()は前月比

戸籍の届出について

戸籍の届出は休日も対応しています。休日にお越しの際には連絡事項等がございますので、事前に町民課総合受付係までお電話ください。(☎ 68-7003 ※休日可)



Dr. 佐々尾の健康カルテ

みなさん塗り薬はすべて同じだと思われていないでしょうか。よく外来で「この薬を顔に塗ったらよく効いたからまたちょうだい」などと言われることもあり、間違われて使われていることを感じることもあります。

塗り薬でも「ステロイド」と言われる類いの薬は、炎症を抑える効果があり、非常に効果が高いものです。ステロイドはそもそも人間の体で作られるホルモンで、それを人工的に合成したものです。ステロイドの塗り薬には強さが5段階あり、炎症の程度や皮膚の部位に応じて使い分けが必要で、「早く治したい!」というのは誰もが願うことで、強いステロイドを使いたくなる場所ですが、使い方を誤ると副作用が起き、結果的にトラブルになることがあります。使用する部位に応じて塗り薬の吸収の程度が異なり、腕を1とすると、頭皮は3.5倍、頬は13倍、陰部にいたっては42倍にもなります。これは皮膚の厚さによるもので、子どもやお年寄りでは、一般的な成人よりも皮膚が薄いため、より吸収が高まります。そのため、処方されたステロイドの塗り薬を、安易にそのときに症状のあったところと他の部位に使用すると、危険な場合があるのです。

また必要な量を正しく使用する必要があります。大人の人差し指の第1関節までが「0.5g」で、これは「大人の手のひら2枚分の面積」に相当します。症状の強い時期はその量が基本となります。それよりも狭い面積で塗ると量が多いことになり、広く塗ると想定した効果が現れないこともあります。

期間も重要で、強い炎症がある場所(赤みが強く、皮膚が硬く、かゆみなどの症状がある部分)に、通常は3日程度塗布します。その後は徐々に量を減らしていきます。あるいは弱いステロイドに変更する必要があります。そして2週間程度で中止します。慢性的に塗っていらっしゃる方を時々見かけますが、逆に皮膚が薄くなったり赤みが増すなどの副作用を起こす場合があります。案外慢性的に塗っている方は、塗り続けていることにより症状が出ていることもあります。

塗るタイミングは、入浴後すぐが好ましいとされます。「5分以内」とも言われるほどです。入浴後以外のタイミングでは、化粧水などで一旦皮膚を湿らせるほうが効果があります。保湿剤と一緒に塗る場合には、ステロイドを先に塗り、保湿剤を塗る方が良いでしょう。

(北海道立羽幌病院 副院長 佐々尾 航 医師)

11月1日からすこやか健康センターの インスタグラムをはじめました!!

健康診断・健康教室・子育て支援事業の案内、健康や子育てに関する情報などを発信します!

こちらからご覧できます ⇒



SUKOYAKAKENKOU_HABORO

☎お問合せ すこやか健康センター ☎ 62-6020



広報はぼろ 令和5年11月号 No.725 発行 羽幌町 078-4198 北海道苫前郡羽幌町南町1番地1 編集 地域振興課
電話 0164(68)7013 FAX 0164(62)1219 メール c-kouhou@town.haboro.lg.jp ホームページ www.town.haboro.lg.jp