



<亮せんせいの「肌荒れ改善アドバイス」>

最近、冬場の乾燥や診察の合間の手洗いのため、乾燥肌に悩まされています。子どもたちの肌も乾燥が目立ちますし、お母さんたちも炊事・洗濯などで肌が荒れたりすることでしょう。痒いし痛いし、静電気の原因にもなり、辛いですよね。

冬のスキンケアのメインテーマは保湿です。保湿剤にはオイル（油）系とクリーム系があります。

オイル系の保湿剤（ワセリン・アズノール・オリーブオイルなど）は、皮膚の表面に膜を作ることによって角質から水分が失われないようにしてくれ、皮膚を刺激から守るバリアにもなってくれます。炎症のため赤くなっていたり、湿疹になっている時に使います。逆に、炎症のない部分にオイルを必要以上に塗ると、かゆみの原因になることがあります。

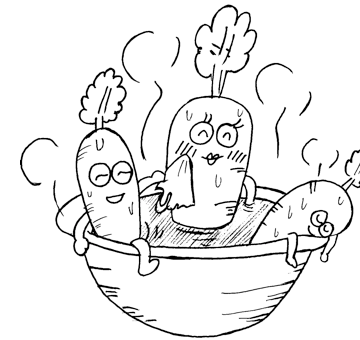
クリーム系の保湿剤はそれ自身が水分を含んでいるので、塗れば水分を補給でき、同時にバリアにもなります。少しカサカサしている状態の時はクリーム系を使いましょう。セラミド、ヒアルロン酸、コラーゲンなどの成分は保湿力を高めます。尿素を含んだ保湿剤は、皮膚がごわごわと厚くなった部分に使うと良いですが、ピリピリすることがあります。

保湿剤の使い方としては、「入浴後すぐに塗る」のが基本です。しかし、入浴後の1回だけで肌の乾燥が改善しない場合は1日2回以上、多めに塗るだけでよくなることもあります。上手にスキンケアをして、冬を乗り切りましょうね。



<台所漢方：野菜の効能> その16♥大根

アガペ塩浜薬局薬剤師



大根は家庭でよく食べられている野菜です。煮てよし、漬けてよし、おろしたりサラダにしたりと万能野菜のひとつですよ！

年中手に入るお野菜ですが、旬は秋から冬にかけてです。特に冬場は寒さで甘さがぐっと増しているのでお勧めです。

さてその有効成分ですが、ジアスターゼ、グリコシターゼ、ビタミンC、A、食物繊維があげられます。まず消化酵素のジアスターゼは焼き魚の焦げによる発がん性を抑える他、解毒作用もありお刺身のツマとして利用されています。芝居のへたな役者のことを大根役者といいますが「当たらない役者」というのにかけているそうです。ビタミンCは免疫力を高め、肝臓の働きを高めます。二日酔いですっきりしない時は大根をすりおろして飲むと良いでしょう。昔は大根で二日酔いや咳、のどの痛みをとる民間療法として、大根を水あめに付け込んで大根エキスをしみださせた後大根を取り出した飴（大根飴）を作っていたそうです。



<ぞうさんの家便り> ♥ NCC保育チーム

ストップ!!メディア漬け ~その7~



前回に続き、ノーメディア子育てを
実践されているご家庭へのインタビュー
をお届けします。

※ノーメディア＝ノーテレビ（もしくはパソコン、
携帯電話、電子ゲームなどの電子メディア）という
見解でお答えいただきました。父、母、長男
（11歳）、長女（9歳）、次男（6歳）のご家族です。

Q4 大人もノーメディアなのですか？

父：私はテレビを全く見ません。新聞も読みません。パソコン（iPad）には毎日触れますが、長い時間ではありません。主に触れるメディアは、本、雑誌、音楽です。

母：私はたまに携帯電話のワンセグでテレビを見たり、好きなモデルさんのブログとインスタをチェックしています。．．もう少し、携帯の時間を減らしたいと思いますが、見ちゃいますね（反省）

Q5 ニュースや天気などの情報は何かから得ていますか？

父：大きなニュースはネットによって、もしくは人に聞くことによって知ります。重要だと思ふ事柄については本を探したり調べたりして情報を深めています。自分が信用できるインターネットニュース配信がいくつかあります。天気はネットの天気予報アプリをチェックしますが、同時に空や風、雲などからも判断します。

母：政治のことや事件などの大きな出来事は不思議とリアルタイムで目や耳に入ってくるので、それから気になれば調べたりします。天気予報はアプリでチェックしています。

Q6 不便を感じることはありませんでしたか？

父、母：特にありませんでした。

Q7 子どもたちがテレビを見たがることはありませんでしたか？

父：テレビがないので見たいという発想もないようです。「なんでテレビ買わないと？」という質問はたびたびありますが、その時は自分の考えていることをなるべくわかりやすく伝えるように努めています。たくさんのお話を話すきっかけになります。ただし結論はいつも同じで、「父ちゃんがテレビ嫌いやけんうちにはないし、これからも買うことはない」と言っています。

母：小学生は学校でテレビの話題が出ることもありますが、長女は「何となく話にのっている。CMの話、お笑いの話、アニメの話なのだ何となくわかる。何でCMのマネをするのかなあと思う。」と言っていました。おすすめするわけではないですが、『コロコロコミック』『少年ジャンプ』からアニメ化されるものも多いようで、それを読んだりしていたので全く無知というわけでもないようです。ギャグなどは、子どもってすぐに覚えてマネしていますね(笑)

Q8 お父様は子ども時代、テレビっ子だったとお聞きしました。

それがどうしてノーメディア子育てに結びついたのでしょうか？

父：いつごろからテレビを見ていたのかははっきりと覚えていませんが、テレビは大好きでした。小さいころは子ども番組やアニメ、高校生くらいからはお笑い番組をよく見ていました。大学生のころはテレビゲームにはまり、毎日徹夜することが当たり前前の生活でした。しかしある時、この生活は自分の人生を無駄にしていることに気づいたのです。何もなさず、ただ四角い箱の中に生活のほぼすべてがあることはなんと空しいことだろうと気づきました。そして、テレビやゲームから離れることに決めました。それからの生活はずっと充実して楽しいものです。絵を描いたり、ものを作ったり、本を読んだり、少し前からギターも始めたので、やることはたくさんあって時間が足りません。テレビがある生活などはもう考えられません。そして振り返ると、かつての自分はなんと人生を浪費していたことかと改めて思うわけです。

小さいころのテレビ環境は親に影響を受けるものです。自分が見てあげられる間は、子どもにも充実した人生を歩んでほしいのです。その後、自分の考えの元、テレビを見たりゲームにはまったりするのはいいと思います。それもまた彼、彼女の人生だからです。しかしながら、小さいころの充実した人生があれば、たとえばまる時期があったとしても、戻ってこれないほど溺れることはないはずだと思います。

（次号に続く）

<編集後記>

ノーメディアの実践は、テレビやパソコンに使っていた時間を家族との会話や趣味に充てることのできるため、1日の充実感がグッとアップしますよ。ハードルは高いですが、少しずつ試してみませんか？