

●スキンケア

冬は肌の乾燥が気になる季節です。乾燥した肌は脂分や水分が失われ、かゆみや湿疹、肌荒れなどトラブルの原因になります。予防するためには、日常生活で次のことを心がけましょう。

①肌を清潔に

せっけんは低刺激（弱酸性）のものを使用し、よく泡立て、強くこすらず、なでるように洗いましょう。過度のあかすりは乾燥の原因になるので要注意です。

②保湿（乾燥を防ぐ）

熱い湯の入浴や長湯は乾燥やかゆみを誘発するため避けましょう。38度から40度前後のお湯に10分程度つかるのが理想です。入浴後の濡れたままの皮膚は水分の蒸発量が増すため、素早くふき取り、ローションやクリームを塗りましょう。暖房を使用する際は、直接風が当たらないようにし、加湿器を使用するのもよいでしょう。

③食事（体の中からケアを）

皮膚を作るタンパク質や、血行や新陳代謝を活発にするビタミンなどお肌に良い栄養素はたくさんあります。いろいろな食材でバランスの良い食事を心がけ、水分は多めに取るようにしましょう。

じんわり汗をかくような運動や睡眠もスキンケアには大切です。日常生活のちょっとした気遣いで、お肌の乾燥対策を心がけましょう。



■前立腺がんの診断、PSA検査

川口市立医療センター

泌尿器科 医師 **大野 将**



前立腺がんをご存じですか？前立腺とは男性の恥骨の後ろにあるクルミ大の臓器です。主な働きは前立腺分泌液を産生・分泌することで、この前立腺組織が癌化すると前立腺がんとなります。前立腺がんは50歳以前になるのはまれであり、加齢に伴って増加する傾向のある癌です。

どのようにして前立腺がんは見つかるのでしょうか。以前は日本における前立腺がんの約半数は遠隔転移を有する状態で見つかっていました。その理由は前立腺がんの症状は進行してからはじめて出現することが多いからです。近年では血液中のPSA（前立腺特異抗原）という糖蛋白を測定することにより、無症状の早期に発見される機会が増え、健康診断や人間ドックでPSA値の異常を指摘され、受診されるかたが多くなりました。PSA値が異常でも前立腺がんとは診断されるわけではありません。PSA値は前立腺がんのみではなく前立腺肥大症や前立腺炎などの良性疾患、前立腺への物理的刺激などで数値が上昇することがあるからです。そのため、受診後は触診や超音波、MRIなどを行いません。精査が必要と判断された場合には、前立腺生検をおこないます。前立腺生検とは前立腺に針をさし、前立腺組織の一部を採取して顕微鏡検査を行なうことをいいます。この検査で癌組織が見つかったら前立腺がんと診断します。PSA検査は健康診断や人間ドックなどでも行えます。血液検査でするので、お近くの先生（かかりつけ医）にご相談ください。

短歌以外でも楽しみにしていることがある。奈良国立博物館で毎年開催される正倉院展だ。昔から続く日本人のものづくりの底力を感じ、日常にはない刺激を受けた。

短歌を始めてからは、子どもたちの思いもよらない行動も「歌にすればいいんだ」と思え、客観的に捉えられるようになった。大切にし続けた25年間の歌はまるでアルバム。いつ読み返しても、常に歌を詠んだ瞬間に戻るることができる一生の宝物だと言う。

短歌を始めてからは、子どもたちの思いもよらない行動も「歌にすればいいんだ」と思え、客観的に捉えられるようになった。大切にし続けた25年間の歌はまるでアルバム。いつ読み返しても、常に歌を詠んだ瞬間に戻るることができる一生の宝物だと言う。

短歌を始めてからは、子どもたちの思いもよらない行動も「歌にすればいいんだ」と思え、客観的に捉えられるようになった。大切にし続けた25年間の歌はまるでアルバム。いつ読み返しても、常に歌を詠んだ瞬間に戻るることができる一生の宝物だと言う。



三十一音の世界に魅せられて

平成27年歌会始预选赛者

森中

香織さん
(戸塚鉄町)



生活すべての場面で言葉を探す日々。短歌結社の代表の「一生のうち一首でもいいから心に叶う歌を作ってください」という言葉は常に心の中に。正倉院展に通うようになって、国立競技場の聖火台は正倉院の御物に通じる何かを持っていると感じる。日本人のものづくりのDNAが生み出した傑作は御物にルーツを持つことを、いつか歌で表現したいと願う。わずかに三十一音で作られる歌には、新たな世界がどこまでも広がっている。(真)

生活すべての場面で言葉を探す日々。短歌結社の代表の「一生のうち一首でもいいから心に叶う歌を作ってください」という言葉は常に心の中に。正倉院展に通うようになって、国立競技場の聖火台は正倉院の御物に通じる何かを持っていると感じる。日本人のものづくりのDNAが生み出した傑作は御物にルーツを持つことを、いつか歌で表現したいと願う。わずかに三十一音で作られる歌には、新たな世界がどこまでも広がっている。(真)

あなたを狙う 振り込め詐欺

防犯

昨年(11月末時点)、市内では58件、約2億円の詐欺被害がありました。特に高齢者が被害に遭っています。

みんなで、振り込め詐欺の被害を防ぎましょう。

被害対策の5カ条

- 1 電話を受けても慌てない。
- 2 お金をすぐに振り込まない。お金やカードを手渡ししない。
- 3 月に一度は電話で家族と連絡をとる。家族で合言葉を決めておく。
- 4 本人に直接会うか、元の電話番号に掛けて事実確認をする。
- 5 判断に迷ったら家族や警察に相談する。

相談窓口

- ・川口警察署 ☎048-253-0110
- ・武南警察署 ☎048-286-0110

問防犯対策室 ☎048-242-6361