MitsuiSougou通信

寒中お見舞い申し上げます
寒さ厳しき折 皆様には益々ご健勝のこととお慶び申し上げます
昨年は格別のご厚情を賜り誠にありがとうございました
本年も変わらぬお付き合いをお願い申し上げますとともに皆様
のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます

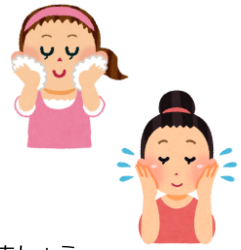
令和五年 一月

株式会社　三井綜合保険事務所社員一同

肌の花粉症

【花粉症と肌荒れの関係】

肌の最も表面にある角質層には、外からの刺激を「バリア」する働きがあります。角質というと、肌を硬くするイメージがあり、取り除いたほうがよいと思われがちですが、角質層が脆弱になると、バリア機能も低下し、アレルギー反応を起こしやすくなるのです。
間違ったクレンジングや洗顔で角質にダメージを与えないように注意しましょう。また乾燥もバリア機能を低下させる一因です。化粧水やクリームなどでお手入れをして肌の保湿を心がけましょう。
花粉症のある人は、花粉の飛散時期には肌も敏感になります。そのため、かゆみなどが出やすくなりますが、バリア機能がきちんと働いていないと、さらに肌荒れの症状が重くなります。



【花粉による肌荒れ対策】

対策１・正しいスキンケア

【クレンジング・洗顔】

クレンジング料や洗顔料は刺激の少ないものを選び、しっかり泡立ててこすらずにやさしく洗いましょう。洗顔後の水分の拭き取りは、やわらかいタオルをそっと押し当てるようにし、決してゴシゴシと拭かないようにします。

【保湿】

乾燥は肌のバリア機能を低下させるので、保湿効果の高い保湿剤でしっかりとケアしましょう。とくにアトピー性皮膚炎の人は、十分な保湿が必須です。

【刺激を避ける】

花粉症の症状が出ている時期は肌が敏感になっているので、機械的（物理的）な刺激をできるだけ避けるようにしましょう。化粧品をつけるときはこすらず、手のひらでそっとやさしく包み込むようにします。こするとそれだけで肌が傷むので、なるべくこすらないことが重要です。

対策２・日焼け止めとメイクで花粉をブロック

外出時は、紫外線の刺激を避け、花粉が顔や首に付着しないように、日焼け止めやファンデーションをつけましょう。日焼け止めは、特別日差しの強いところへ行くのでなければ、SPF20～30程度のもので十分です。そのほうが、肌への刺激も少なくてすみます。「低刺激」「敏感肌用」などをうたった商品もあります。ファンデーションは、紫外線や花粉から肌を守るだけでなく、保湿効果も期待できます。ただし、塗るときに力を入れないように気をつけましょう。

対策３・規則正しい生活で肌荒れを治す

不規則な生活や睡眠不足、アンバランスな食事、過労やストレス、喫煙などは、いうまでもなく肌の大敵！　花粉症の時期はとくに気をつけましょう。
肌荒れからの回復にとりわけ大切なのは、バランスのとれた食事と十分な睡眠です。
食事はビタミンやミネラルだけではなく、肌の細胞をつくるたんぱく質や脂質も、良質なものをきちんと摂るようにしましょう。
ゆっくりとお風呂に入ったり、寝る前に軽いストレッチングを行うなどして心身をリラックスさせ、ストレスを翌日に持ち越さないことも大切です。

（出典：大正製薬ホームページ）

安全運転アドバイス　～雪道の運転～

雪道運転の際、出発前の準備で役立つ情報をご紹介します。

【出発前の確認点】

天気予報で天候の情報収集をしよう。

運転に出かけてから、さらに天候が悪くなってしまう可能性もあります。
事前に情報収集をして、無理のない運転を心がけましょう。

事前に交通状況を確認しよう。

積雪の具合によって思わぬところで渋滞している可能性があります。
事前に交通状況を確認してから出発することをオススメします。

スケジュールはゆとりを持って。

雪道では安全のため、スピードを落として運転してください。
スピードを落とすことによって、いつもより到着まで時間がかかります。スケジュールには余裕を持って、安全運転で目的地まで向かいましょう。

燃料に余裕はありますか？

雪道は燃費が悪くなりがちです。交通状況が悪く、渋滞などで思わぬ時間がかかることもあります。出発前に燃料の残量を確認しておきましょう。

【運転前に行うこと】

車についた雪をすべて落としましょう

車にかぶさっている雪がある場合は、すべてはらい落としましょう。
特に、ウインカーやテールランプ、ヘッドライトなどは相手に行動を伝えるためにライトが見える状態にしておく必要があります。しっかり雪をはらいましょう。

凍ったガラスはしっかりと氷を溶かしましょう

ガラスが凍ったままだと、視界が悪くなるため危険です。解氷スプレーなどで氷をしっかりと溶かしましょう。
ただし、お湯をかけて氷を溶かそうとしてはいけません。急激な温度変化でガラスにヒビが入ってしまうリスクがあります。
また、温度が下がった際に、再度凍結してガラスにこびりついてしまうこともあります。

☆雪道や凍結路を運転する際は、いつも以上に時間に余裕を持って、慎重な運転に心がけましょう！

◆おいしいレシピ◆　～もちもち納豆チーズ焼きのレシピ～

餅と具材を混ぜて、お好み焼きのように焼いた一品。
餅と相性のいいのりやチーズ、納豆がたっぷり入って満足感があります。

【材料（１人分）】
・切り餅　2個　　・納豆　1パック　　・長葱　1/4本　　・とろけるチーズお好みで
・焼き海苔　1/4枚　　・ごま油　大さじ1

【作り方】
《1》餅はサイコロ状に切る。納豆は付属のたれと混ぜ、餅と一緒に耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけ600Wで90秒加熱する。
《2》みじん切りにした長葱、ちぎった海苔とチーズを混ぜる。
《3》ごま油を熱したフライパンに伸ばし、両面こんがりと焼いたら完成！

☆ツナやしらす、キムチなど色々な具材を入れて焼くことで、飽きずに、お好み焼きのように楽しめます。食べにくい場合、スプーンなどで一口大に丸めて焼いていくのもいいですね。