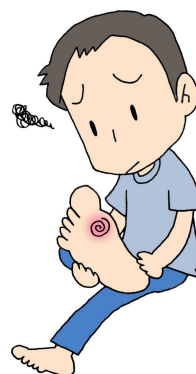


タコ、ウオノメの再発予防策

足の裏や指にできて痛むウオノメ・タコ。その痛みや違和感から、無理な歩き方を続けていると、ひざや腰に負担をかけることにも。サイズが合わない靴やヒールの高い靴で、足に圧迫や摩擦、負担がかかると、角質が厚みを増し、硬くなっていきます。ウオノメやタコができてしまったら、サリチル酸配合の液体や絆創膏で早めにケアしましょう。硬くなった角質を、薬剤が柔らかくして、患部の剥離を促すことができます。柔軟性のある新しい皮膚が再生したら、クツの選び方を見直し、自分の足に合ったクツを履くなど、足に負担をかけないように再発予防に努めましょう。



ヤケドをしたらどうする？

熱湯や熱いものに触れてしまい、やけどをすると、本人だけでなく周囲の人も慌ててしまいがち。悪化を防ぎ、治りを早めるためにも、できるだけ早く水道水など、清潔な流水で、痛みが和らぐまで10分以上冷やして下さい。衣服の上からヤケドした場合は、無理に脱がさず、衣服の上からそのまま流水で冷やしましょう。氷や氷水で冷却すると、ヤケドが悪化する事がありますので要注意。水ぶくれは傷口を保護する効果がありますので、つぶさないように注意しながら冷やし、触らないように保護を。広範囲のヤケドで、過度な冷却は、体全体が冷えてしまう可能性があるため避け、医療機関へ。



1ヶ所にまとめる置き場所をつくる

テーブルの上に出したままになりやすいのが、テレビやエアコンのリモコン、毎日のむお菓など。エアコン用のリモコンは所定の場所に戻し、その他はカゴなどを用意して1ヶ所にまとめ、置き場所をつくるのがおすすめです。洋服やおもちゃなどは、そのつど片付けるのがベストですがなかなか難しいもの。この場合も、一時置き場用の入れ物を用意して、とりあえず目についたものは入れていっぱいになったら片付けるようにするとよいでしょう。



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作



