

# スマイル通信

～平成27年7月号 vol.19～

これからまさに夏本番の季節ですね。  
毎日強い日差しが降り注ぎ、日焼けに注意したい時期です。  
妊娠中はシミやそばかすにつながりやすいと言われているため  
特に注意したいものです。  
みなさんはどのように日焼け対策をして  
いらっしゃいますか？  
今月は「日焼け」についてお話しします。



妊娠すると女性ホルモンが増加し、紫外線の感受性を高めます。妊娠中は紫外線を浴びたときにつくられるメラニンが妊娠していないときよりも作られやすくなり、色素沈着が起こりやすくなっています。そのため、シミやそばかすが出来やすくなるのです。

また、普段は肌のトラブルのない人でも妊娠してから突然敏感肌になった人もいたり、妊娠中ホルモンバランスが変化することで、ちょっとしたことで肌の状態が変化しやすくなります。肌が荒れると、さらに紫外線のダメージを受けやすくなりますので注意が必要です。

そこで大事になるのは予防です！  
紫外線対策をして皮膚トラブルを予防しましょう！

### 日焼けを予防するには…

#### ①衣服で肌の露出を避ける

日差しの強い日中は、長袖やアームカバー、ストールなどを利用し、腕や首筋を覆いましょう。UVカットのものも有効です。

#### ②つばの広い帽子をかぶる、日傘をさす

帽子や日傘で皮膚や目に受ける日差しを遮ったり、日陰で休むなどしましょう。

#### ③日焼け止めはこまめに塗り直す

汗をかいたり、汗を拭いて皮膚をこすったりすると日焼け止めが落ちてしまうことがあります。肌が荒れやすいときにはベビー用など低刺激のものを利用するとよいでしょう。

#### ④外出の時間帯を調整する

日が高い時間帯の外出は避け、午前中や夕方等過ごしやすい時間帯に活動しましょう。

### 日焼けしたときには…

#### ①冷やす

日焼けして赤くなってしまった肌は炎症を起こして火傷している状態です。濡らしたタオルや保冷剤をタオルに巻いたもので、しっかり冷やしてクールダウンしましょう。

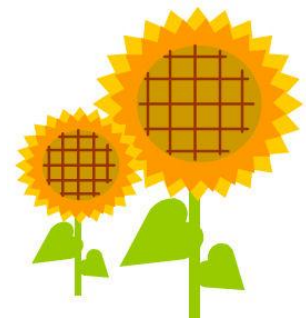
#### ②保湿する

日焼けした肌は乾燥しています。冷やした後は化粧水と保湿クリームで保湿を徹底しましょう。

### 普段から気をつけたいこと

肌の触りすぎやこすりすぎは、肌のキメを壊してしまったり、バリア機能を低下させる原因になります。洗顔時は泡立てネットなどを用いて、洗顔料をしっかりと泡立てて肌をこすらないようにしましょう。

そして、早めに休んで睡眠時間をしっかりととり、お肌の再生を促しましょう。



先日、暑い日にふさわしい、さわやかなジュースを作ってみました。  
赤じそのジュースですが、天然の鮮やかな色彩におどろきです。  
しその香りがさわやかで後味もすっきりしているため、お子さんにも好評です。  
とても簡単に作れるので、是非お試しください。

### <しそジュース>

#### 材料

赤じそ・・・・・・・・・・ 300グラム

水・・・・・・・・・・ 1500ml

砂糖・・・・・・・・・・ 500グラム

レモン汁・・・・・・・・ 30～50ml



#### 作り方

- ① 赤じそをたっぷりの水できれいに洗って、水をきります。
- ② 大きめのステンレス鍋に水を沸騰させて、赤じその半量を緑色になるまでゆでます。  
(約2～3分)
- ③ ゆでたしそをボウルで受けたざるに上げて、残り半量も同様にゆで、汁ごと先ほどのざるに上げます。
- ④ ざるに上げたしそが冷めたら軽く手で絞り、しぼり汁もボウルに受け、ボウルにたまった汁を鍋に戻します。
- ⑤ 鍋に砂糖を加えて煮溶かし、粗熱をとってレモン汁を加える。冷ましてから容器に移し冷蔵庫で保存します。
- ⑥ お好みで水(約3～4倍)や炭酸で割っていただきます。かき氷にかけてもおいしいですよ。

\*しそは酸が強いので、ゆでるお鍋はホーローかステンレス鍋を使ってくださいね。

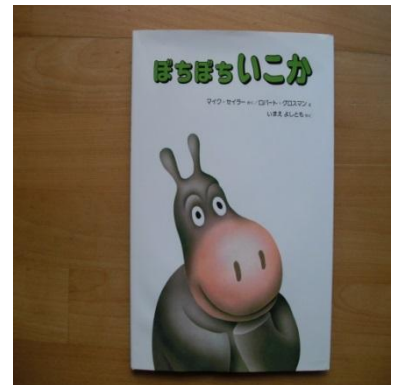




## おすすめの本

### 「ぼちぼちいこか」

マイク・セイラー作／ロバート・グロスマン絵  
いまえ よしとも訳  
借成社



関西弁が不思議なくらいマッチした絵本です。

主人公のカバが、いろんなことに挑戦するのですが、どれもこれも失敗続き。

それでも前向きに「ぼちぼちいこか」と挑戦していきます。

毎日を忙しく過ごして、育児や家事に行き詰ってしまった時に、どこかホッとできるような絵本です。

### 「ぎゅっ」

ジェズ・オールバラ作・絵  
徳間書店



この本は、主人公ジョジョ君の「ぎゅっ」というセリフのみで物語が進んでいきます。

シーンによって「ぎゅっ」のトーンが異なりますが、それぞれの「ぎゅっ」にたくさんの気持ちがあふれています。

写実的なイラストなのですが、柔らかさや温かさがすべてのページにあふれていて、読み終わると優しい気持ちになれる絵本です。

通常版は大きいサイズの本ですが、写真のようなミニブックもあるので、子どもの小さな手でも読みやすくなっています。

今月もご覧いただきありがとうございました。

助産師 M. M. /O. K.