

## あせもの予防

あせものを防ぐには、汗をかいたときに放置しないことが重要です。

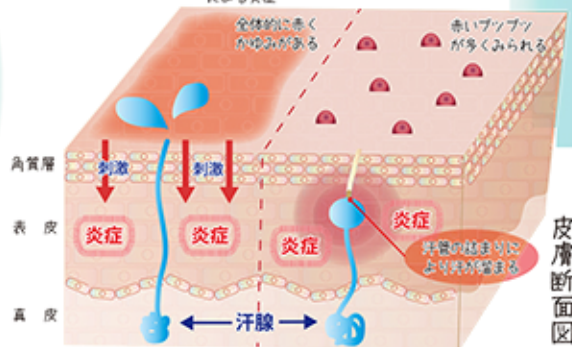
汗をかいたらタオルでこまめに拭き取り、服が汗で濡れたらこまめに着替えることが大切です。また、汗をかいた後、なるべく早くシャワーで洗い流せると良いで

## 汗かぶれ

汗の塩分やアンモニアによる炎症

## あせも(汗疹)

汗管の詰まりによる炎症



## あせもの治療

すね。

痒みが強い紅色汗疹は、掻いて湿疹化したり細菌感染をおこすことがあるため、早めに抗炎症作用のあるステロイド外用剤で治療すると良いでしょう。細菌感染による治療が行われます。

お気軽にご相談ください。

## 皮膚科診療時間

月～土  
AM8:30～11:30 (受付は30分前)

月・水・金  
PM1:30～2:30 (受付は30分前)  
PM4:00～5:00 (予約のみ)

診察予約・お問合せ  
平日PM2:00～5:00  
Tel. 0265-35-7511 外来看護師まで

全厚連  
全国統一献立の目  
おすすめ郷土料理

第40回目の郷土料理は、鹿児島県の「豚骨」と「さつま揚げ」です。

「豚骨」は、薩摩の武士が戦場や狩り場で作ったのが始まりと言われています。豚の骨付きあばら肉を焼いて芋焼酎と炒りつけ、野菜やこんにゃくなどとともに入れて煮込み、黒砂糖で煮込んで作る料理です。

「さつま揚げ(つけ揚げ)」は、魚のすり身に、豆腐や地酒をすり混



ぜて、いろいろな形にして油で揚げたものです。一説には、琉球料理の「チキアーゲ」がなまったものとも言われ、琉球渡来説が強いです。当時はつけ揚げの代用品として、魚の取れない山村地帯では、野菜に衣をつけた揚げ物をつけ揚げと呼びました。

管理栄養士 梅村 高美

