

# しもやけの対処法

寒くなると、しもやけを経験した方は多いと思います。少しでも「かゆい」「痛い」思いをしないように対策をお話しします。

## しもやけとは？

しもやけは凍そうといい凍傷の一つです。最低気温が5℃くらいになると血行障害を起こし、手足の指・足の裏・耳たぶ・鼻の先などにかゆみや痛みを伴い、皮膚が赤くなったりはれたりします。

## しもやけと似ている病気

凍そう状エリテマトーデス・多形しん出性紅班・サルコイドーシス・薬しんなどがあります。大人の場合はしもやけのように見えて、実は大きな病気が隠れていることもあるので、自己判断せず皮膚科受診をお勧めします。

## しもやけの予防

- ①直接寒さにさらされないように、早めに手袋をはめ厚めの靴下をはく。
- ②締め付けるような、血行を悪くするものは身につけない。
- ③ジュースや生野菜など、水分の多い冷たいものは身体を冷やすので摂り過ぎに注意。
- ④お風呂に入りマッサージをする。
- ⑤手を濡らしたらすぐふく。

しもやけの対処法は、生活から見直せることもあるので取り入れてみてください。

# 浄化槽の法定検査は義務付けられています

浄化槽は、保守点検・清掃・法定検査という維持管理が適正に行われることによって、私たちの生活から排出された汚水を浄化して、きれいな水を川に流すことのできる装置です。浄化槽法では、定期的な保守点検・清掃のほかに、これらが適切に行われているかを検査するための法定検査が義務づけられています。

法定検査には、浄化槽を使用開始後3か月～8か月の間に実施する7条検査と、その後毎年1回実施する11条検査とがあります。

検査手数料（10人槽以下）	7条検査	13,000円
	11条検査	5,000円

