



その傷、どうやって治しますか？

医師 大原紗矢香

九月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。学校では運動会を控えて練習が盛んに行われます。稲刈りなど屋外での活動が増える時期です。

「転んですりむいてしまった」「作業中に手が滑ってけがをしてしまった」と受診される方が多くなる時期でもあります。

私の小さい頃には「けがしたら赤チン塗つき」と言われたのですが、最近は赤チンも見かけなくなりました。研修医のころは患者さんの傷にせっせと消毒をしていましたが、最近はいしていません。

少し前までは常識だったことが今では非常識とされることがあります。たとえば、炎天下のスポーツでこまめに水分摂取をして休息をとることは今では常識ですが、少し前には休憩もなぐ部活をやっていた、という経験を持つ方も多いと思います。

傷の治し方にも、新しい常識が広まってきています。

- ・傷は必ず消毒する
- ・消毒をしないと化膿してしまう
- ・傷にはガーゼを当てる
- ・傷は濡らさないようにする
- ・かさぶたができたら傷が治る



この中で正しいのはどれでしょうか？新しい傷の治し方では、すべてが間違いとされています。

通常「皮膚」と言われる組織は、上から「表皮」と「真皮」に分けられます。表皮は次々に再生していくので、けがをしなくても垢になっ

て剥がれ落ちてしまいます。浅い傷は表皮までのががほとんどで、すり傷などで表皮がなくなっているても、真皮が残っていれば、新しい表皮がつくられて、傷は治ります。

真皮は非常に血流が豊富で、感染にも強いのですが、弱点は乾燥です。乾燥してしまうと死んだ組織になり、黒くなります（これがかさぶたです）

けがをしたとき、特にすり傷ややけどで、傷がじゅくじゅくしてきた経験がある方は多いと思います。それは皮膚が自分の力で再生するために液を出しているからです。ガーゼを当ててしまうと、乾燥してしまい傷の治りはわるくなります。

新しい傷の治し方を「湿潤療法」といいます。消毒もしない、ガーゼも当てない治し方に、初めての方はびっくりされますが、やり方を丁寧に説明し、「騙されたと思ってやってみてください」とお話ししています。もちろん、騙しているわけではなく、やってみると傷の治りの速さにみなさん驚かれます。何より、痛みが早く取れるため、喜んでいただけれます。そして、かさぶたをつくらないため、痕を残さずに治る傷が多いです。

傷もその場所や深さ、けがの仕方（動物にかまれた場合など感染しやすい場合）によっては、湿潤療法が使えない場合もあります。けがをした直後の受診はもちろんですが、時間がたっても治りがわるい傷など、お気軽に当院にご相談ください。



ファイトケミカル

看護師 宮井由里子

「ファイトケミカル」について調べてほしいとリクエストがありましたので調べてみました。

「ファイト」とは、ギリシャ語で「植物」の事です。「ケミカル」とは化学的に合成された、という意味です。「ファイトケミカル」とは「植物の化学的に合成された物質」という意味になります。これは植物が紫外線の害や虫などから自らを守るために作り出した物質で、主に植物の色素や香り成分、アクなどに含まれます。これらには抗酸化作用（酸素が作用する有害な反応を減弱もしくは除去する作用で、わかりやすく説明すると人間の体がさびるのを防ぐ事）や、免疫力を高める作用があると言われています。

具体的にどういいう物があるのでしょうか

①ポリフェノール・・・ワイン、ぶどうなどに多く含まれ「フランスで心臓病の死亡率が低い理由は赤ワインの消費量が多いから」という仮説がある。

②アントシアニン・・・ぶどう、黒豆、黒米、ブルーベリーなどに含まれ、筋疲労を抑制し、運動による過酸化脂質の増加を抑制する。

③イソフラボン・・・大豆に含まれ、女性ホルモンに似た作用がある。

④ルテイン・・・ほうれん草やケールに含まれ、目の健康に良い。

⑤フラバノン・・・みかんの房と筋に多く含まれ、ビタミンCの作用を助ける。

⑥リモネン・・・かんきつ系の果物に含まれる香りの成分。がんの予防や新陳代謝の働きの改善に良い。

⑦βグルカン・・・きのこ類、トウガラシ、ハーブに含まれる。免疫力を高める作用がある。

⑧他・・・リコピン（トマトやすいかの赤い成分）、タンニン（緑茶や紅茶に含まれる）、カロチン（ニンジン）、クルクミン（ウコン）

自然の植物は体に良いという事が改めてわかりま



した。いろいろな植物を摂取し、偏りのない食生活に努めましょう。

糖尿病教室を開催しました

七月二十日、九名の方に参加をいただき楽しく有意義な時間を過ごしました。塩分のとり方について川上栄養士からお話させて頂きました。一食二グラムを目安に朝、昼、夕とまんべんなく摂取する事。しょうゆは小皿にとり、つけて食べる習慣。ポン酢やノンオイルのドレッシングにも塩分が・・・という、目からうろこのような話にみなさん大きくうなづいて聞き入りました。次回はスイーツ、イモ類について十月十九日（土）に開催します。お友達、ご家族でのご参加でも良いです。興味のある方ならどなたでもご参加下さい。

*お知らせ

肺炎球菌ワクチンを接種しましょう

「肺炎球菌ワクチン（ニューモバックス）」は高齢者の肺炎の原因となる病原体の中で最も頻度の高い「肺炎球菌」という細菌を狙った予防ワクチンです。この予防接種を接種すれば必ず肺炎にかからないわけではありませんが、「肺炎になっても軽症ですむ」、「抗生物質が効きやすい」といわれており、免疫効果は一回の接種で五年間持続します。

当院では六十五歳以上の方に接種をおすすめしています。後期高齢受給者証の保険証をお持ちの方は、県の補助制度で五千元（一般の方は八千元）で接種して頂けます。ご関心のある方は、医師またはスタッフまでおたずね下さい。

禁煙外来が保険適用で受けられます

当院は、禁煙治療を保険適用で受けることができる医療機関です。ご関心のある方は、どうぞ気軽に医師またはスタッフまでおたずね下さい。

