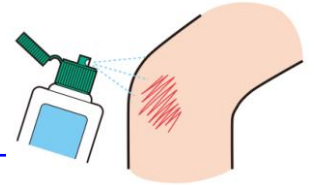


ほけんだより 9月号

夏休みが終わり、いよいよ行事の多い9月に入りました。暦の上では秋ですが、まだまだ残暑も続きます。夏の疲れを回復させるために、早寝早起きの十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけていきましょう。

消毒の今と昔



昔は、転んで膝をすりむいた・指をカッターで切ってしまったなどの擦り傷や切り傷には消毒をして絆創膏を貼って傷を治すという方法でした。

ところが、今は、消毒は皮膚の再生に必要な細胞にまで働き、傷の治りを遅らせてしまうと言われていす。では、擦り傷や切り傷の時はどうすればいいのでしょうか？

今は、「水道水で洗う！！」

これが、一番とされています。砂や砂利、土などを水でキレイに洗い流すことで、細菌が感染して化膿するのを防ぎます。消毒をしないと化膿してしまうのではないかと心配があると思いますが、消毒をしても完全な殺菌は不可能です。化膿するとは、傷に壊死した組織や砂や土の異物が混入した場合に起こります。傷をよく洗い流すことが化膿を防ぐ最も有効な手段なのです。傷の部位によって洗にくい時は水で湿らせたガーゼで傷をやさしく拭き取ります。

もちろん、消毒が絶対よくないということでもありません。汚れた傷などの挫滅傷や動物咬傷の応急処置としては有効であるとされています。しかし、このような傷の場合は、病院での処置を必要とすることが多いので、一時的な応急処置としては有効ということになります。

傷は洗う！！

豆知識

傷が治るしくみ→傷とは外的な物理的な作用により皮膚が削れたり、切れたりし

て皮膚の下の組織が表面に露出してしまうということです。

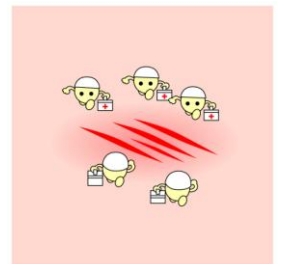
傷が治るには、その場所が正常な皮膚で覆われることが必要です。

皮膚は自ら再生します。

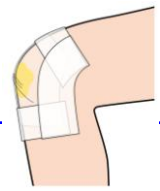
このとき皮膚とその周囲の細胞から再生を促す様々な物質が分泌されます。

ケガをしてジクジクして見えるのはこの分泌物なのです。

傷からの分泌物は傷の回復には大切なものです。



さらに、ワンステップ



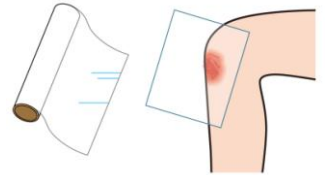
傷は乾燥させないほうが、早くキレイに治ります。なぜでしょうか？

傷が治るしくみにもありますが、傷を治すには分泌物が必要不可欠になります。この分泌物をガーゼや絆創膏で取り去ってしまうと治りが遅くなります。ということは、傷は密閉させ分泌物を逃さないほうが良いということになります。密閉することで湿っている状態をつくり、そのことは皮膚の細胞の増殖にも適していて、傷の治りを促すということになります。そのため傷を乾かさないようにする被覆剤で傷を覆う方法があります。浸潤療法、閉鎖療法と呼ばれています。市販では、キズパワーパッドというものがあります。けれども、これは大きいサイズのものがありません。コストも高めに設定されています。簡単にできる密閉状態としては、サランラップで傷を覆うという方法もあります。しかし、まだ認知度が低いことと、大きい傷や深い傷、動物咬傷や熱傷には不向きです。

この浸潤療法、閉鎖療法に関しましては、医療の中でも認知度の差やメリット・デメリットもあり、賛否両論のある問題になります。使用する際には、手順や方法をしっかりと把握してから行いましょう。

ポイントは

1. 傷は洗う
2. 傷に消毒とガーゼは不要
3. 傷は密閉状態がよい

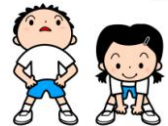
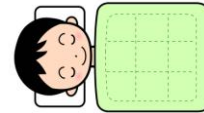


9/16 体育大会



<本番で力を発揮するための3カ条>

- その1 前日の睡眠はしっかりとって、体調を万全に！
- その2 朝食はしっかりと摂ってくる！
- その3 準備運動は念入りに！（ケガの予防になります。）



◆ケガを防ぐために

- ★ストレッチをする
 - ・太ももの前後
 - ・ふくらはぎ
- ※ゆっくりと痛みを感じない程度に伸ばす
- ★足裏をきたえる
 - 足の指と足の裏でタオルをたぐり寄せる
- ★爪を切る
 - 自分も他人も傷つけないために、爪は短く切る
- ★足に合う靴を履く
 - ・靴のサイズをチェック
 - ・ヒモはしっかり結ぶ



◆擦り傷ができたら・・・

水道水でキレイに洗い、傷の砂や砂利、土を落としてから保健室にきましよう！

