

健康一口メモ 傷の処置

大泉記念病院

深谷 建 先生



傷の処置で大事なことは、まず、傷をしつかり水道水で洗うことです。基本的に消毒は必要ないと言われています。消毒の殺菌力は細菌には有効ですが、正常な細胞には毒となり、かえって治りが遅くなってしまうからです。

次に、傷は乾燥させず、湿潤な環境を保つことが重要です。傷ができる、表面が「ジユクジユク」してきますが、これは、傷を治そうとする細胞がしみだしてくるためです。傷を常に湿らせた状態にすれば、人間の自然治癒力を最大限に活かすことができます。傷にガーゼを直接あてることは、傷を乾燥させ、治りが遅くなるばかりか、剥がす時に痛みや出血を伴う

ので推奨されていません。

湿潤な環境は、傷表面にワセリンを塗りラップで覆ったり、創傷被覆材を使ったりすることで簡単に作れます。市販の創傷被覆材としては、ハイドロコロイド材という特殊な素材を含んだ絆創膏が便利です。傷口からの滲出液で素材が溶けて、傷に最適な環境を維持してくれます。ただし、滲出液が多い場合には被覆材の交換が必要です。

以上は、傷の基本的な処置について述べましたが、動物に咬まれた傷、化膿した傷、傷口が深い場合、止血困難な場合などはすぐに病院を受診して下さい。

こちら診療所

所長 宮崎 武文

健診結果について

先日の集団健診の結果がみなさん返ってきた頃と思われれます。当診療所に通院中の方におかれましては結果に異常があった場合はもちろん、結果に異常がなくても確認のため結果の用紙を持参されるようお願いいたします。通院中でない方も異常があった方はできるだけ早めに医療機関を

受診するようにしましょう。当診療所では採血検査（血糖、コレステロール、肝機能など）や胃がん検診などの2次検査を受け付けております。必要に応じて専門医療機関への紹介も行いますので検査を希望される方はお気軽にご相談ください。

（整形外科外来のお知らせ）
10月は14日と28日です。
毎週火曜日の午後は研修のため休診とさせていただきます。

けんこうひろば

保健センター通信

TEL 37-2331

健診は受診した後が大切です！

住民総合健診を受診された方には、結果が9月中旬頃届いたことと思います。健診は受けた後が大切で、必要な生活習慣の改善や、医療機関を受診して重症化を予防しましょう。

保健センターでは各種教室や相談会を予定しておりますので、この機会にご利用ください。

なお、町の健診を受診されていない方に対して相談等随時受け付けておりますので、ご心配な点などありましたら、お気軽にご連絡ください。

65歳以上のみなさんへ 健診結果票の裏面もご覧ください。

特定健診結果の裏面には、介護予防に必要な生活機能の結果が記載されています。「介護予防教室への参加が望ましい」と判定された方には、後日教室等のご案内をさせていただきます。また、「問題ない」と書かれている方々にも、町だよりなどで、参加できる教室等のご案内をさせていただきます。ご利用ください。

メタボ予防・改善セミナー

—第1回—

●実施日／10月5日（水）

- ①保健センター 午前10時～午前11時30分
- ②湯原コミセン 午後1時～午後2時30分

●内容／「脱メタボ！～生活習慣を見直そう」

講師：宮城県予防医学協会
医師 角田 行 氏

—第2回—

●実施日／10月27日（木）

- ①保健センター 午前10時～午前11時30分
- ②湯原コミセン 午後1時30分～午後3時

●内容／「家庭でできるメタボ予防」

担当：保健師、栄養士

※申込みは不要です。直接会場にお越し下さい。

げんき塾（運動教室）

今月は東北福祉大学から講師を招いてノルディックウォーキングの講習を行います。動きやすい服装でお越し下さい。（雨天の場合は室内で行います。）

●日 時／10月21日（金）

●内容／ノルディックウォーキング

講師：東北福祉大学
星 勝久 氏

●集 合／保健センター
（午後13時半）

※歩く場所は湯原地区です。湯原コミュニティセンター前へ、午後1時45分まで直接集合していただいてもかまいません。

●申込み／不要

思いやりのある良質で信頼される医療を目指して

リハビリテーション病棟紹介

リハビリテーション科部長 渡辺 茂

宮城県仙南地域での急性期を脱した患者さまに対するリハビリテーション病床の不足が指摘されてきましたが、公立刈田総合病院の6病棟に、平成23年4月から正式に「回復期リハビリテーション病棟」が開設しました。

近隣の先生方を初め、患者さまにもその存在が少しずつ知れ渡るようになり、回復期リハビリテーション病棟としての実績が、徐々にではありますが上がってきております。

「回復期リハビリテーション病棟」は、脳血管疾患や脊髄骨折、大腿骨頸部骨折などの患者さまに対して、筋力が弱くなって歩行することが困難になったり、食事が上手にできなくなったりしないように、日常生活動作の能力を向上させて、回復するようにリハビリを行い、寝たきりの防止と自宅での家庭生活に一日でも早く戻れるように、リハビリを集中的に行うための病棟です。

そこで行われる治療に携わっている職員は、医師・看護師・看護助手・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・医療ソーシャルワーカーなど多種にわたり、複数の専門職種が連携して、包括的に患者さまの医療看護に携わっております。

東日本大震災後、当院でも1市2町の方はもちろん、

～公立刈田総合病院紹介～ ☎ 25-2145

ん、気仙沼で震災に遭われ避難所で倒れた患者さまや、仙台市内の病院でリハビリ病棟が半壊状態となり、リハビリ訓練が継続困難になった患者さま、さらには福島第1原子力発電所の事故により入院継続できなくなった患者さまたちを受け入れ、職員一丸となって乗り切りました。

今もなお、多くの大震災被害者の皆さまが、避難所生活を余儀なくされております。被災された皆さまが早期に復興されることを願いつつ、私たち刈田総合病院でも、急性期医療にとどまることなく、回復期までの中長期の医療を行い、患者さまが一日も早く社会復帰できるように回復期リハビリテーション医療を職員全員で行っていきたいと思います。



▲リハビリガーデンでの訓練

＜相談日のお知らせ＞

●お晩かた相談会

夜7時まで保健センターを開放しています。健診の事後指導会を開催します。健診の事後指導会を開催します。健診の事後指導会を開催します。健診の事後指導会を開催します。

○実施日／10月13日（木）

○時間／午前9時～夜7時まで

○申込み／不要です。健診結果を持参して、保健センターへお越し下さい。

●健康相談

健康づくりに関すること（病気や食生活、運動など）の相談に保健師・栄養士が対応します。

○実施日／①10月3日（月）

②10月21日（金）

○申込み／事前に予約が必要です。

●こころの相談

専門医によるカウンセリング等を行っています。本格的な精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。

○実施日／10月7日（金）

○申込み／事前に予約が必要です。