



◆相楽郡の健康な生活に役立つ情報を発信します◆

# 相楽医師会だより ⑩

● 10号 平成18年9月発行 ● 社団法人 相楽医師会  
● 京都府相楽郡精華町乾谷金堀3-2 JA京都やましろ山田荘事務所2階  
● E-mail/isi-k@mpd.biglobe.ne.jp ● URL/http://www.souraku.kyoto.med.or.jp

## 擦り傷・切り傷の手当

傷の治療は、初期治療がとても大切です。それによって、そのあとの経過がずいぶんと変わってしまい、治るまで意外に日にちがかかってしまうことがあります。



初期の治療について大切なことは、

①傷をきれいにしましょう！・・・血液や砂・ゴミなどをできるだけ早いうちに水道水などできれいに流しましょう。多少の出血があつたり、痛みがあつても大丈夫です。できたら傷を直接接触より、ハンカチや小さいタオルで軽く擦ってください。ティッシュペーパーは、傷にこびり付くのであまり良くない事が多いので注意しましょう。

②洗い終わったら出血部を押さえましょう！・・・血が出たことにびっくりしないで、あわてず傷を確認してください。少しの出血なら、ケガした部位を布製のもの(タオルやハンカチなど)で軽く押さえてください。出血が多ければ、洗わなくてもいいですからその部位を圧迫してください。押さえたまま、すぐに医療機関に直行しましょう。

③目線が大切です！・・・ケガのほとんどは、不注意によるものです。たとえば包丁・ナイフなどを使っている時は手元から目線はずさないこと、またそれを使って作業をしている人に声をかけるときはゆっくり声をかけるなど注意しましょう。また足が何かにつかかって転倒してできる傷も、足元をちょっと注意していれば、大半は防げることも多いのです。

医療機関を受診するかどうかの判断は、なかなか難しい点が多いと思います。

迷ったら、迷わず受診しましょう！

やっぱり「ケガをしないこと」が一番です！

(いさじ医院 伊左治秀孝)

## 足関節捻挫の初期治療

足関節捻挫は足首を伸ばした状態で内返しに捻る事で外側の靭帯が緊張し、さらに強い力が加わって靭帯が損傷する事によって起こります。受傷直後の腫脹や疼痛に対してはRICE療法が効果的です。初期治療の後でなるべく早く医療機関を受診しましょう。

### R est(安静)

まず動かさないことです。怪我の程度によっては靭帯損傷だけでなく骨折を伴っている場合があります。出来るだけ安静を保ち、二次的な損傷や血管・神経損傷の合併を防ぐようにします。

### I cing(冷却)

次に患部を冷やします。氷で15分ほど冷やし、感覚がなくなったら15分ほど室温にする。これを交互に繰り返します。この際なるべく氷は直接肌に当てずタオルなどにくるんで使用します。冷やす事は出血や腫れの予防になり、痛みの緩和にもなります。



### C ompression(圧迫)

さらに患部を圧迫します。スポンジパッドなどを腫れが予想される部位にあて、その上から弾力包帯やテーピングで固定し物理的に圧迫を加え腫脹を抑えます。ただし強く圧迫を加えると神経や、血行障害を起こす可能性があるため注意を要します。



### E levation(挙上)

最後に足部を台か何かののせて心臓より高く上げるようにします。挙上する事により患部の腫れの予防になりますし、また下肢全体の静脈の流れを促進して腫れの軽減になります。

(やまもと整形外科 山本浩二)

# メタボリックシンドロームについて

メタボリックシンドロームという言葉を知っていますか？ 日本語では複合生活習慣病と呼ばれます。

血圧やコレステロールがほんの少し基準値を超えていても、いくつかの生活習慣病(代謝障害)を重ねると動脈硬化が急激に進行することが知られてきました。そしてそれらの共通する原因として内臓肥満があることがわかってきました。肥満になると膵臓で作られるインスリンという物質が充分にはたらかなくなると、それを補うために血液中に過剰に放出されます。このことが血管の内側の細胞の増殖や血糖値、コレステロール、中性脂肪の合成を促して高血圧・糖尿病 高脂血症を起こします。逆に肥満を解消すればこれらの病気が改善します。

それでは、メタボリックシンドロームと呼ばれているのはどんな状態でしょうか？次に定義を記載します。あてはまる方は食事の量の検討や運動不足の解消によって体重を減らしましょう(おなかの脂肪をへらすことが大切です)

(小出医院 小出操子)

| メタボリックシンドローム診断基準 (日本)        |  |
|------------------------------|--|
| 腹囲 (臍の高さで)                   | 男性 $\geq 85\text{cm}$<br>女性 $\geq 90\text{cm}$ |
| 上記に加えて以下のうちの2項目以上            |  |
| 中性脂肪<br>かつ/または<br>HDLコレステロール | $\geq 150\text{mg/dl}$<br>$< 40\text{mg/dl}$   |
| 収縮期血圧<br>かつ/または<br>拡張期血圧     | $\geq 130\text{mmHg}$<br>$\geq 85\text{mmHg}$  |
| 空腹時血糖                        | $\geq 110\text{mg/dl}$                         |



## いきいき健康づくりフォーラム

- 日 時 平成18年9月9日(土) 午後2時~4時
- 場 所 木津町中央交流会館「いずみホール」(木津町宮の内92)
- 参加費 無料(当日先着順)
- 講演
  - ◇ 「密かに進むメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防法」  
公立山城病院 循環器部長 富安貴一郎氏
  - ◇ 「メンタルヘルスの進め方・特に働き盛り層の家族にたいする」  
京都産業保健推進センター 産業保健相談員 中嶋章作氏



第10回市民公開フォーラム きょうと健やか21in相楽

## 知っておきたい子供の病気と事故

- 日 時 平成18年10月21日(土) 午後2時~4時
- 場 所 私のしごと館2階 ミュージアムホール
- 参加費 無料(当日先着400名)

## 相楽医師会からのお知らせ

- 予防接種は感染症予防の第1歩。接種時期を確認して忘れないようにうけましょう。
- 年に一度は健康チェック。基本健診・がん検診をうけましょう。

受診の時には、保険証を忘れずに。

