

# ほけんだより

## ☆キズの処置☆

スポーツ大会、記念祭とみなさんにとって楽しみが続く秋ですね☆そんな時に多いのがケガです!!  
今回はケガの対処方法を紹介します!!



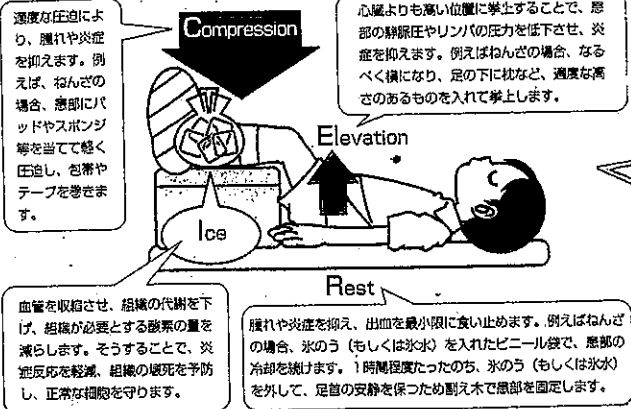
大きな力が加わったとき起きるのがスポーツ外傷です。  
ふつつかたり、ひねったり、転んだりして大きな力が加わったとき起きます。  
骨折やねんざ、突き指、脱臼、打撲や肉ばねなどです。



応急処置の基本は、RICE。  
スポーツ外傷は、腫みや痛み、出血などの症状が急速に進行の危険性があります。  
症状をやわらげ、悪化を防ぐ「RICE」と呼ばれる応急処置をします。



Rは「Rest」(動かさない)  
Iは「Ice」(冷やす)  
Cは「Compression」(圧迫)  
Eは「Elevation」(心臓より高く挙げる)  
それぞれの頭文字をつないで「RICE」というのです。  
※ねんざや打ち身など思っているより、骨が折れているかもしれないので必ず医師の診察を受けましょう。



血管を収縮させ、組織の代謝を下げ、組織が必要とする酸素の量を減らします。そうすることで、炎症反応を軽減、組織の壊死を予防し、正常な細胞を守ります。

腫れや炎症を抑え、出血を最小限に食い止めます。例えばねんざの場合、氷のう(もしくは氷水)を入れたビニール袋で、患部の冷却を続けます。1時間程度たったのち、氷のう(もしくは氷水)を外して、足首の安静を保つため氷水で患部を固定します。



スポーツ障害は、くり返し加わる小さな力で起こるケガのこと。スポーツをしている人に多く、同じ動きをくり返したり、特定の部分を使いすぎるような練習で起こります。



ひじやひざ、腰、肩こりなどあります。最初は軽く痛みも感じず、運動をしていないときは症状がないので、つい放っておくことが多いのですが、運動を続けているうちにだんだん悪化してしまいます。

→病院への受診をお勧めします...

### クレーン

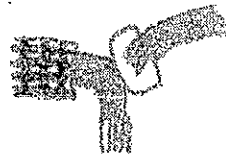
水道水でキズ口を洗います



まずは水道水でキズ口を洗い、異物や細菌を取り除きます。  
必要に応じて殺菌消毒剤を使用するのも一つの方法です。  
ただし、むやみにたくさん使ったり、刺激の強いものを使うのは避けましょう。

### ドリート

キズを清潔にし、適切な処置をします



キズをよく観察しましょう。出血をとまらぬ場合は、清潔なタオルやティッシュペーパーなどでキズ口をおさえて止血します。  
この時キズ口にタオルやティッシュペーパーの繊維など、異物がついていないことを確認しましょう。やけどの場合は、流水・氷水などで冷やしましょう。やけどの水疱は、無理につぶしたり皮膚をはがさないようにします。

### プロテクト

キズ口を乾燥から保護します



キズ口から出てきた体液(滲出液)を乾かさぬように、モイストヒーリング専用のばんそうこうなどをびったり貼ってキズを保護し、キズ口の潤いを保ちます。  
潤いを保つ(モイストヒーリング)には専用のばんそうこうが適しています。また、防水タイプの救急ばんそうこうもキズが乾きにくくなります。

### ウォローアップ

経過を観察します



新しい皮膚が再生され、キズ口が癒えるまでキズの様子を観察します。このとき、キズに腫やはれ、赤みがないかを確認します。  
救急ばんそうこうなどが濡れたりはがれてしまったら、キズとキズの周りをよく洗い新しいものに貼り替えます。キズ口に異常が見られたら、医師に相談しましょう。

## 1ヵ月間

ありがとうございました

小竹優子  
沢田絢歌  
水口尚美



### モイストヒーリング(湿潤療法)の考え方

#### ・体液(滲出液)を乾かさぬ!

キズ口から出てくる透明な液体は、体液(滲出液)といって細胞の成長や再生を促す「キズを治す成分」が含まれています。この体液(滲出液)は皮膚の自然治癒に重要な役割を果たすため、乾かさぬようにします。

#### ・かさぶたをつくらぬ!

表皮は、体液(滲出液)の中で細胞が増殖・移動し再生されます。かさぶたができてしまうと、その活動は妨げられ、細胞が死んでしまうこともあるのです。なめらかな表皮を早く再生するためには、体液(滲出液)を保ちかさぶたをつくらぬようにします。

ケガができたならビタミンとミネラルをたっぷりとりましょう!



キズを修復する新しい組織をつくる時に欠かせないのが、ビタミンC、ビタミンE、ミネラルなどの栄養素。普段からこれらを多く含む食品やサプリメントをとるように心がけましょう。

#### 便利なキズケア製品



救急ばんそうこうは、乾燥を防ぐだけでなく、新たにキズをつけるのを防いだり、キズ口を清潔に保つ役割があります。最近では、止血効果に優れたものや、救急ばんそうこうよりも潤いを保つ機能に優れた専用のばんそうこうも登場しています。

あなたは自分の便をじっくりと見たことがありますか？

便の状態を見る大腸のセルフチェック(指標)

排便頻度	① 1日5回以上 ② 1日3回(毎食ごと) ③ 1日1~3回 ④ 2日に1回 ⑤ 2~3日に1回 ⑥ 1週間に1~2回 ⑦ 1週間に1回あるかないか	① 下痢傾向 ② ~③ 正常 ④ ~⑦ 便秘傾向
便の状態	A パナウンコ B ヒョロヒョロタイプ C ドロドロタイプ(泥状便) D ピシャピシャタイプ(水便便) E カチピシャタイプ(硬い便と水便便の混ざったもの) F カチカチタイプ(硬い便)	A~B 正常 C~D 下痢傾向 E 腸過敏性症候群傾向 F 便秘傾向
便の色	① 黄色 ② 黄褐色 ③ 赤色 ④ 黒色	① ~② 正常 ③ 肛門、大腸(特に直腸から)出血からの出血を疑う ④ 上部消化管(食道、胃、十二指腸など)からの出血を疑う

### ウンコタイプ

#### Aパナウンコ

精神的にもよい状態、食事のバランスもよい  
色: 黄土色  
分量: 1本100gぐらいのものが2~3本  
におい: においはあるが、気にならない範囲  
硬さ: 硬いと粘土、軟らかいとチューブ絵具



とても良い状態

#### Bヒョロヒョロタイプ

ダイエットなどで食事が足りなかったり、腸筋の弱い人に多い  
色: 黒ずんだ赤茶色から黒色  
分量: 切れ切れに、糞太うどん3本程度  
におい: ツンとしている  
硬さ: チューブの絵具、またはさらに水を足した程度  
原因  
① 便のカサを増やす食物繊維を多めに  
② 腸内環境の改善(乳酸菌の摂取)  
③ 筋力を取り戻す



#### Cドロドロタイプ

下痢の一手前、水分が十分に吸収されていないのでこのようになる。(過敏性腸症候群の可能性もあり)

色: 黒ずんだ褐色から黒色  
分量: 牛乳瓶1本分程度  
におい: きつくて臭い  
硬さ: ドドロ

#### 原因

- ① 食物繊維の多い食事を(大腸で水分がしっかり吸収されていません)
- ② 体を休める
- ③ 長く続くようなら病院へ(食中毒や寄生虫の可能性もあり)



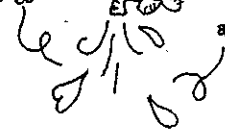
#### Dピシャピシャタイプ

突然の悪臭を伴う。腸で水分がほとんど吸収されていない。ストレスや黒飲暴食が原因のことが多い。

色: いろいろ(茶色以外だったら病院へ)  
分量: コーヒー2~3杯分  
におい: 極めて臭い  
硬さ: ピシャピシャ

#### 原因

- ① 体を温める(大腸の粘液が弱っています。刺激物を避け、消化吸収のよいものを食べましょう)
- ② 長く続くようなら病院へ(食中毒や寄生虫の可能性もあり)



#### 過敏性腸症候群とは？

精神的及び肉体的なストレス、性格の関与が大きいです。腹痛を伴う便秘・下痢の交代性の便通異常が続き、その他の腹部症状があるが、これらの症状を説明する器質的病変が腸管に見られないことです。



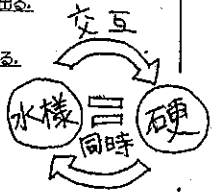
#### Eカチピシャタイプ

硬便と水便便(泥状便)が交互もしくは同時に出る。過敏性腸症候群の症状の一つ。

ストレスが原因で腸のリズムが狂ってムラが出る。  
色: 随った色の特徴はない  
分量: マグカップ1杯分程度  
におい: 臭かったり、臭くなかったり  
硬さ: 水のような「便」

#### 原因

- ① ストレス対策(1日の中で、リラックスできる時間を作りましょう)
- ② 食事の改善(安定した腸内環境を作るために規則正しく、バランス良く食べましょう)



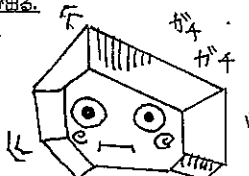
#### Fカチカチタイプ

腸の中に長く留まるため、水分が吸収されすぎて、硬くなる。便秘・腹痛が連るといった症状が出る。

色: 茶色~黒ずんだ赤茶色  
分量: 小石2~10個分  
におい: とてつもなく臭い  
硬さ: 1個1個がカチカチ

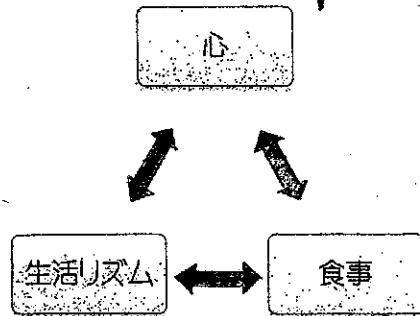
#### 原因

- ① 便の腸内滞在時間を短くする(悪臭を我慢せず、食物繊維をとり、腸が活発になるようにしましょう)
- ② 水分をいつもより多めにとる(お茶や水などを意識して摂ってください。糖を含まないものがベターです)
- ③ 便のカサを増やす食べ物を摂る(お菓子やデザート類を避け、火を通した野菜や海藻などをたっぷり摂りましょう)

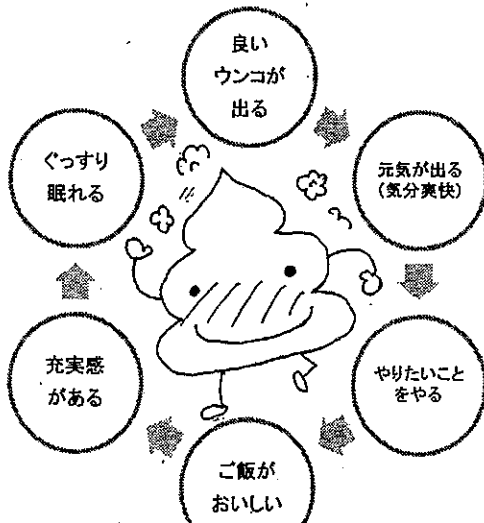


よいウンコ、すばらし排便習慣を作るには

## ウンコトライアングル



こんな循環を作ろう！



### 便秘対策の王道は、薬ではなく生活習慣の改善

特に病気が原因ではない機能的な慢性便秘は、なるべく生活習慣で改善したいものです。

食事... 野菜、いも類、豆類、海藻類など食物繊維を多く含む食品を多くとると、腸の粘膜の刺激になり、腸の蠕動運動を促進します。水分の不足も便がたくなる原因ですから、適度な水分をとります。また、朝、冷たい水や牛乳を飲むと胃・大腸反射を活発にします。

トイレの習慣... 毎日決まった時間に(できれば朝食後)トイレに行くように習慣づけます。便意があるときに無理にがまんしないことも大切です。

適度な運動... あまり動かないと、大腸のはたらきが低下する恐れがあります。適度な運動をすることです。

このようなことをしても解決しないときには、医師に相談を。



心—食事:よく動いてお腹を減らし、気持ちよく食べる

食事—生活リズム:規則正しく、三食きちんと食べる

生活リズム—心:感動したり、リラックスしたり、心にリズムがある