



Medical

国保中央病院だより 160

国保中央病院 ☎ 32-8800

創傷（擦り傷・切り傷）の 治療方法の変化

外科 部長
尾原伸作

より良い医療を行うために新しい薬や治療法が絶えず開発されてきています。

身近なものとしては、いわゆる「怪我」の治療法も、ここ20年程度で大きな変化が起こっています。

これまでの治療方法

傷には、①消毒薬（消毒を含む軟膏）を塗る、②ガーゼを当てて乾かさず、③傷は濡らさない（風呂にも入らない）といった処置や治療をするのが良いと思っている人が多くおられます。このような方法は、傷の治りを悪くするため、近年は行われないうようになってきています。

消毒薬は、怪我の周囲の細菌を一時的に減らす事はできますが、傷を治すのに必要な体の細胞まで減らしてしまうので、結果として傷の治りが悪くなります。

また、ガーゼなどで乾燥させると傷を治すための滲出液（傷からでる液）の作用がなくなります。乾燥してかさぶたができることさらに傷の治りが遅くなり、傷跡も残りやすくなります。

現在の治療方法

現在は、創傷の治療では湿潤療法という治療が一般的になってきています。

湿潤療法では、傷を水道水でよく洗浄した後に、乾燥させないような被覆材で傷を覆うように保護します。傷は濡れても良く、むしろ被覆材の交換ごとに水道水での洗浄を行います。このように傷を絶えず乾燥させないようにして、人体が持っている傷を治す力を最大限に活用する治療法です。

傷口に消毒薬を塗ったり、乾いたガーゼを外したりしないため、治療による痛みが少なく、従来の治療より早くきれいに治ります。消毒しないことなどに抵抗を感じる人も多いと思いますが、新しい治療法として知っていただければと思います。

ただし、汚れのひどい怪我、動物に咬まれた傷など、湿潤療法が適切でないこともあります。

Cooking



第2次健康たわらもと21

第2次田原本町食育推進計画〔後期計画〕

適正な体重で健康づくり

作り方

- 1 そうめんは茹でて水にさらし、水気をきっておく。
- 2 オクラも柔らかく茹で、細かく刻み、めんつゆと混ぜる。
- 3 鶏むね肉は耐熱皿に入れて酒をふり、600Wの電子レンジで2分加熱する。粗熱がとれたら細かく裂く。
- 4 梅干しは種を取り除き、包丁で細かくたたく。
- 5 皿に1を入れ2・3・4をのせ、きざみのりをかける。

気温や湿度が上がると、体温の調節などの自律神経の乱れが起こり、体の不調をひきおこしやすくなります。

それにより、食欲不振や暑さによる睡眠不足が重なり、慢性的に疲労がたまる状態が「夏バテ」の原因と言われています。

夏バテを予防・回復するためには、1日3食、バランスのよい食事をとることが必要です。

めん類やご飯などの主食（炭水化物）だけでなく、肉・魚・卵・大豆製品などの主菜（たんぱく質）、野菜やきのこなどの副菜（ビタミン・ミネラル）も一緒に食べるようにしましょう。



鶏むね肉とおくらのそうめん

1人分エネルギー：246kcal、塩分：1.5g

材料（2人分）

- ▶ そうめん…2束
- ▶ オクラ…6本
- ▶ 鶏むね肉…80g
- ▶ 梅干し（中）…1個（6g）
- ▶ きざみのり…大さじ1
- ▶ 酒…小さじ2/3
- ▶ めんつゆ（ストレート）…大さじ2



イベント情報

子どもおはなし会

図書館の職員とボランティアによる楽しいお話がいっぱいです。

日時	対象
8月3日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上
8月10日(土) 午後2時～2時20分	3～4歳
場所 おはなしのへや(申込不要)	

おたんじょうびのおはなし会

お誕生日にちなんだ絵本の読み聞かせなどをします。

日時 8月17日(土)
午後2時～2時30分
対象 3歳以上
場所 図書館 おはなしのへや
申込 8月生まれの人は、8月16日(金)までに申し込んでください。(プレゼントを用意します)
それ以外の人は申込不要です。

8月

○は休み

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

開館時間 午前9時30分～午後5時
(土曜日のみ午後7時まで)

わいわいタイム

毎週水曜日：午前9時30分～午後5時
毎週日曜日：午後1時～5時

今月の新刊

そのほかの新しく入った本は、図書館ホームページで公開中！



『トヨタの子』
吉川英梨著／講談社

曾祖父・佐吉の顕彰祭へ来ていた豊田家御曹司・章男少年は、車にはねられる。一方は明治時代、佐吉の息子・喜一郎はアキオと名乗る子供と友情を育み…



『知っている山からはじめよう！
大人の日帰り登山』
鈴木みき著／講談社

山の基礎知識、登山初心者者の心得、登山準備、登山当日、下山後までを順を追ってわかりやすくマンガで解説します。

マイナンバーカード受付時間の
延長と休日開庁

総合窓口課 ☎ 34-2087

マイナンバーカードの交付・申請・電子証明書更新手続きのため、受付時間の延長と休日開庁を行います。

- 上記以外の業務は行っていません。
- 窓口が混み合う場合がありますので、お時間に余裕をもってご来庁ください。

受付時間の延長

8月7日(水)・21日(水)・9月4日(水)

午後7時まで(交付の受付は午後6時30分まで)

休日開庁

8月11日(日)・9月8日(日)

午前10時～午後4時

※受け取り方法など詳しくは、交付通知書(ハガキ)・町ホームページをご覧ください。

窓口での印鑑登録証明書の取得

印鑑登録証が住民カードの提示が必要です。

また、利用者証明用電子証明書が登録されたマイナンバーカードで、印鑑登録証明書と住民票を取得できます。

8月の納付(普通徴収分)

税務課収納・債権整理係 ☎ 34-2111

納期限 **9月2日**(月)
種類

- 町県民税(第2期分)
- 国民健康保険税(第2期分)
- 介護保険料(第2期分)
- 後期高齢者医療保険料(第2期分)

町税などの納付には
安全・確実・便利な口座振替をぜひご利用ください

▶ 口座振替

申し込み手続きは簡単で手数料無料。一度申し込みをすると、毎年継続して口座振替できます。
(納期限の1ヵ月前までに申し込みください)

▶ 口座振替を利用されない場合

指定金融機関・全国のQRコード対応金融機関・町役場税公金収納機・納付書に印刷されたQRコードやバーコードを利用して納付してください。

詳細は町ホームページや「地方税お支払サイト」、納税通知書に同封されているチラシをご確認ください。

地方税お支払
サイト