

えがお EGAO 4 2009 April Volume 9



- 消毒液は時代遅れ南～予！
これからの創傷（ケガ）の処置・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 穂村 秀明
- アロマテラピーは気持ちいい～！
産後のお母さんに「アロマテラピー～」・・・・・・・・・・・・ 宇都宮 恵子
- おしらせ
外来診療担当医一覧、ふれあい看護体験参加者募集

ご案内

今回から「えがお」は4ページとなりました、トホホホ……。しかしながら、より多くの方々に見ていただくため、市広報に差し込み配信することになりました。今後とも宜しくお願いいたします。



消毒液は時代遅れ南～予！

「傷は消毒してガーゼを当てるのが治療である」と長い間信じて行われていた医療行為(?)でしたが、伝承的治療でした。しかも、治療効果がないばかりか逆に傷の治癒を遅らせ、創感染を引き起こすことがわかってきました。

消毒液は人体にも毒

そこで、当院では新鮮な創傷に対しては基本として

- ①感染源となる異物を除去すること、
- ②消毒はしないこと、
- ③傷を乾燥させないこと

で治療をしています。動物咬傷(かみつき)などの特殊な外傷を除き、細菌の存在だけでは創感染が起こらないことは1950年代から実験的に証明されていたのです。

細菌だけで創感染を起こすには、組織1g当たり10万個の細菌の存在が必要とされるのであるのに対して、異物(血腫や縫合糸など)や壊死組織の存在で数百個程度の細菌で感染を起こしてしまうことが証明されています。つまり、除去すべきは異物であり、細菌を除去する必要はありません。しかも、消毒液は人体の細胞に対して強力な傷害性を持っています。消毒液はタンパク質を変性させて殺菌力を発揮しますが、細菌は細胞壁を持ち合わせており、人体細胞に比べ、抵抗力が強く、中には消毒液原液中でも生存可能なものまで確認されています。また、創傷治癒過程で浸出液(ジュクジュク)内に多量の細胞成長因子が含まれており、創面を密封させ閉鎖してしまえば理想的な湿潤環境が得られるのです。この際に創面の閉鎖と浸出液を適度に保持することで創治癒を促進する治療材料が皮膚保護材なのです。



キレイに洗って、保護材を貼るだけでこんなに！

用途に応じた皮膚保護剤！

現在、様々な材料から作られた皮膚保護材が医療現場で使用されており、当院でも採用され、実際に非常に有用です。

例えば止血効果が強力なものや、(血液をサラサラにする薬を飲んでいても、ジワッと出る出血であれば止



外科 藤村 秀明

皆さんこんにちは。外科の藤村です。藤村の「藤」という字は阿蘇山の「蘇」とは微妙に違いますので、そこんこよよく観察して頂きまして、お間違えの無いよう4649(ヨロシク)お願いいたします。

- 出身:小倉生れの玄海育ち
- 趣味:食べ歩き、温泉

血効果があります。)感染創にも使用可能なものなど、各々の特性を踏まえ、使用することが重要で、当科でも使用しています。

このような処置を行うと、治癒が早いことは勿論のこと、傷跡も今まで以上に目立たなくなり、保護材が露出した神経が空気に触れるのを防ぐので患者さんのヒリヒリとする痛みの訴えが激減しました。特に小児では泣かれることが少なくなりました。

先生、擦りむい
じゃいました。

お、お、奥さん！
僕が、元どおりキ
レイにしま～す。



きれいに洗う事が一番なんやで～

実際にけがしたときには水道水でよく洗い、可能であればその部位を心臓より高く挙げ清潔なタオルや布で軽く当てて受診して下さい。

傷に対して「消毒をせず、ガーゼを当てず」ということは、今まで自身が行ってきた行為に相反する概念かもしれませんが、今後の医療常識(一般常識?)になるかも？

ただし、動脈性出血を伴う外傷や、動物咬傷などの感染創はこの治療法だけでは逆に悪化することがあります。何かあればご相談下さい。

アロマテラピーは気持ちいい～!!

アロマテラピー？精油が持っている力を使って私たちの心や身体のバランスを整え、気分を変えたり健康を維持したりする療法です。今では普通に医療の世界でも利用されています。

出産後にアロママッサージをすることによって心と体がリラックスし、ストレスが解消されます。また、リンパに滞った疲労の原因である老廃物が排出されるので、疲労回復の効果もあります。身体の循環がよくなるため母乳の分泌も促進されます。そのため当院では出産後のお母様を対象に、手、足、背中のアロママッサージを行っています。副交感神経を刺激されて、軽く眠い・リラックスされた状態にひたってください。

精油(エッセンシャルオイル)って何?

精油は、植物の花、葉、果皮、樹皮などから抽出した天然の素材で、有効性成分を高濃度に含有した揮発性の芳香物質です。精油は、各植物によって特有の香りと機能を持ち、アロマテラピーのベースとなるものです。



アロマテラピーの楽しみ方

まず部屋の中に香りをくゆらす方法(芳香浴)入浴時に香りを使う方法(沐浴法)部分浴(手浴、足浴)吸入法など、生活の中に取り入れて楽しむことができます。またお掃除に使ったり、化粧水やクリーム、シャンプーなどを作って毎日のお手入れに使用したりということもできます。そのためには安全性についての知識を持って注意することが必要になります。

アロマテラピーの本領は心と身体のアンバランスを正常にするのが大きな特徴です。心は時に自分自身をも



マッサージ中の菊池助産師とモデルの〇〇看護師

てあますほどの1人歩きをします。アロマテラピーにかかわることでイライラ・落ち込みが緩和される香りのすばらしさに触れることができます。

赤ちゃんを安全に出産する大きな仕事に全身全霊をささげたお母さんは、エネルギーを使いきっています。元気を取り戻すには、産後2～3日寝室で休息をとることが大切です。そのお母さんの回復の手助けとなるのがアロママッサージです。マッサージ後アンケートをとっておりますが、「リラックスできた」、「気持ちよかった」、「友達にも紹介したい」等のお声を頂いております。

只今、メディカルアロマ周産期コースを受講終了した助産師を中心として実施しています。皆さんもアロマ・いかが?

使用オイルと効用

ラベンダー油	リラックス
ローズウッド油	疲労回復
オレンジ油	気分を明るく元気にする
ローズマリー油	老化防止
ティートリー油	殺菌

ここからはテキストにお読み下さい。

天ぷら油	揚げ物に使用
油あせ	キンチョー時に使用
ニキビの油	青春時に使用



皆様こんにちは。リハビリの河野です。私もお勧めします。素晴らしいアロマのリラックス効果を是非体験して下さい。

外来診療担当医一覧

診療科		受付時間		月	火	水	木	金
		午前	午後					
内科	午前	8:30 ～ 11:00	なし 科によって 曜日、 時間が 異なります	仙波・平山	平山・長谷部	平山・酒井	長谷部	酒井・仙波
	午後				上村	上村	上村	
脳外科		酒井		休診	休診	酒井	休診	
外科	8:30 ～ 11:30	的場・蘓村		国吉・松井	国吉・蘓村	的場・松井	国吉・蘓村	
小児科		小西・小泉		小泉・慢性疾患	小西・乳児・予防	小泉	小西	
整形外科		久保・温泉川・兒玉		坂上・温泉川・堀田	堀田・坂上・兒玉	温泉川・久保・兒玉	兒玉・坂上・堀田	
皮膚科		松田		松田	松田	松田	松田	
泌尿器科		武田		柳垣	武田	愛大医師	柳垣	
産婦人科	8:30 ～ 11:00	山中・月岡		月岡・山中	山中・産後健診	月岡	山中・月岡	
眼科		休診		休診	愛大医師	愛大医師	愛大医師	
耳鼻科		佐々木		佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	
口腔外科		住田		休診	中城	休診	浜川	

- 担当医は変更になる場合がございます。 ホームページアドレス <http://homepage3.nifty.com/ycgh/>
- 受付時間は各診療科によって異なりますので、詳細につきましては当院へお問い合わせ下さい。

募集中 あなたも1日ナースしてみませんか？

平成21年度「看護の日 看護体験参加者募集」5月12日は1820年にナイチンゲールが誕生した日で「看護の日」です。昔、看護師にあこがれていた人、これから看護師を目指そうとしている人、「看護師ってどんな仕事をしているのだろうか？」と思っている人。看護の日に当院で身も心も看護師に成りきって体験してみませんか？楽しい体験プログラムを準備してお待ちしております。

申し込み方法

往復ハガキに「ふれあい看護体験参加希望」と明記の上①住所②氏名（フリガナ）③年齢④性別⑤職業（学生は学校名・学年）⑥電話番号⑦洋服サイズ⑧中学生・高校生の場合は、学校の許可の有無を書き4月24日（金）までに申し込んで下さい。※中学生・高校生は学校の許可が必要です。

申し込み先

〒796-8502
愛媛県八幡浜市大平1番耕地638番地
市立八幡浜総合病院 看護科
TEL：0894-22-3211
FAX：0894-24-2563

