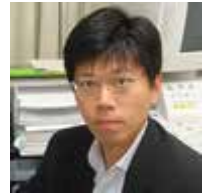




医学常識のウソ・ホント

～その巷の情報を鵜呑みにしないで！～その



医療法人社団 有晃会 理事長 船本 全信

皆さん、日増しに寒くなってきておりますが、如何お過ごしでしょうか？今年の夏は猛暑だったので、冬はすごく寒くなると予想されています。寒さ対策をしっかりとて風邪に負けないようにしましょうね。さて、今回のふくろうだよりは世間一般でまことしやかにささやかれている医学常識が、医学の進歩やパラダイムシフトから今では真っ赤なウソ(非常識)になっていることも多くなっています。今回、いくつか例を挙げてみようと思います。案外、目からウロコかも知れませんか！

キズは消毒しない、ガーゼも使わない

以前は傷の治療としては、石ケンで良く洗い、イソジン消毒、ガーゼ貼付でした。最近では水道水でよく洗い(ゴミが入っていたら清潔な歯ブラシでブラッシング)、創傷被覆剤(市販ではハイドロコロイド包帯・キズパワーパッド等、出血の多い傷にはヘモスタッド等)で覆って毎日取り替えるだけ。ジュークジュークとした感じが無くなって、さらとした表面でピンク色の皮膚になったら治療完了です。熱感・疼痛・腫脹・発赤といった変化があれば、細菌感染の合併なので速やかに医師に相談してください。

熱傷(やけど)になったら

冬になるとストーブや熱湯を使う機会が増えます。ついっっかり手や足に熱傷をすることもあります。その場合、とにかく急いで冷やしてください。因みに、この冷却は熱を中和し熱傷範囲を縮小化する為ですが、風邪の発熱時に良く見かける「冷やピタ」は、冷却効果は全くなく(当然急な発熱にも無効)、冷水で充分ですので数分間冷やしてください。その後、あの嫌なジンジンした感じに対して、赤く変色した部分(熱傷部)にベタリとワセリン(無ければベビーオイル・オリーブオイル・馬油など)を塗ってサランラップを巻いてください。たったこれだけであつという間に痛みが止まります。翌日でもかまいませんので、落ち着いたら当院に受診してください。出来た水ぶくれは、以前はそのままにして軟膏とガーゼ対応でしたが、最近では感染リスクを減らす為に水ぶくれの表面の「膜」は極力除去します。さらに、創傷被覆剤で覆って数日もすれば完全に治癒します。熱傷の場合、病初期は創面がかなりジュークジュークしますが、次第に落ち着いてきますのでご安心ください。熱傷の最初のジンジンやガーゼ交換の激痛のことを思えば、湿潤治療が主流になった今では熱傷もそんなに辛いアクシデントではなくなりました。ただし、使い捨てカイロや湯たんぼなどの低温やけどは少し経過が異なりますので、医師に相談してください。

風邪対策は？

皆さん、寒い冬になると風邪対策として、手洗いとウガイをしていますか？そのウガイは何を使っていますか、イソジンですか？緑茶ですか？これらウガイに良いとされていた物は、実は全く意味の無い物なのです。喉も粘膜ですので、同じ粘膜である目の結膜に注す目薬として使えるもの以外は使用しない方が良いでしょう。イソジンや緑茶を目薬がわりにする人はいないですよ。ましてや、イソジンは風邪の多くの原因であるウイルスには全く効果がないのです。ウガイの効能は、喉に湿り気を与える・異物を物理的に洗い流す事が目的です。ですので、塩を溶いた微温湯がベストです。可能なら鼻うがいの方がより効果的です。さらに、マスクも普通の装着ではウイルスの出入りを防げるはずもなく、咳エチケットと喉の乾燥を防ぐ目的のみです。そして、風邪気味のときに熱が出るのは何故だか判りますか？実は、ウイルスは熱に弱く、インフルエンザで高熱でフラフラになるのは、ウイルスの増殖を抑えるべく体温を上げているのです。ですから、本当は解熱剤で体温を下げるのは風邪の対応としては逆効果なのです。でも余りの高熱で動けないと困りますので、仕方なく解熱剤が必要となります。そこで一つ提案です。風邪かなと思ったら、ウガイとマスク、そして使い捨てカイロを中に入れたマフラー(タオル)を首に巻いてください。首(喉)の温度が上がると、ウイルスの増殖が抑えられますから、後は栄養価の高い美味しいものを食べてじっとしておけば上手く切り抜けられるかもしれません。一度お試しを！でも、くれぐれもカイロによる低温やけどに注意してくださいませ。

皆さん、如何でしょうか？これから時々こういった形で、これまでのまことしやかな医学常識のウソ・ホントを解説していきますね。あまり、テレビの健康番組に感化されすぎないようにして下さい。あながちウソは言っていないが、色々な点で誇張され過ぎており鵜呑みは危険です！

12月の予定

エコー検査	井上先生	14(土)・26(木)
	山本先生	7(土)・21(土)
	杉山先生	6(金)・13(金)・20(金)・27(金)
食事相談	宮本管理栄養士	9(月)・21(土)

1月の予定

エコー検査	井上先生	11(土)・25(土)
	山本先生	18(土)
	杉山先生	10(金)・17(金)・24(金)・31(金)
食事相談	宮本管理栄養士	6(月)・27(月)



寒い季節に向って、旬の食材を食べて 免疫力を上げましょう



今が旬の柑桔系の果物、柚子は昔から冬至の風習のゆず湯としてよく知られています。このゆず湯以外に、お吸い物の薬味、ゆず味噌、ジャム、ゆず茶などいろいろに利用されていますが、漢方では上品(じょうほん)・君薬(くんやく) <人間にとって最も大切なものとの意>と呼ばれ、免疫系・内分泌系・神経系・代謝系・血管系等の調節機能を活性化する働きがあり、昔から薬として利用されてきました。

柚子は皮だけでなく果肉(果汁)種にも優れた薬効があり、全部無駄なく食べなければもったいない果物なのです。柚子を丸ごと美味しく摂る一番手取り早い方法は、柚子のハチミツ漬(柚子を薄くスライスして種も一緒にハチミツに漬け込む)です。精油成分のリモネンとハチミツの相乗効果で神経がリラックスし、身体が温まります。そして喉のイガイガをとり、初期の風邪には効果的です。



私は、毎年田舎から届く柚子を皮も実も(種は除いています)アクをとってから砂糖をいれて煮ています。仕上げに醤油を隠し味程度に回し入れて、程よい固さにします。食事の時に副菜の添え物のようにして食べています。みなさんは、どのように楽しんでおられますか？

旬の食材を楽しみながらも適正なカロリーを守り、食品をバランスよく組み合わせた食事は健康の基本です。食事療法は生活習慣病をはじめとする病気の予防に役立ちます。食事と栄養への理解を深めていただけるように、管理栄養士による食事相談を月2回行っております。ご希望される方は、院長、スタッフにお声をかけてください。お待ちしております。

看護師 今西

年末年始休診のお知らせ

ご不便おかけしますが、以下の期間は休診と致します。

12月28日(土)午後(午前の診療は行います)
~ 1月5日(日)

定期薬の処方を受けておられる方はお気をつけください。

