

# すこやか Suboyaka



TSURUMI, Special edition

「キズが治らない? まかせてください!!」

健康管理センター

「喫煙と禁煙」

介護老人保健施設シエモア鶴見

「行事食のご紹介」

健康のワンポイント

「ノロウイルスについて」

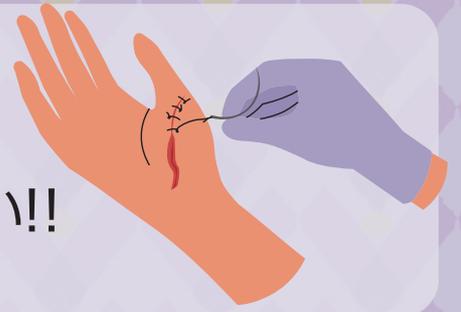


くじゅう花公園のケイトウ畑

2024. September

Vol. 612

広報誌「厚生連だより」



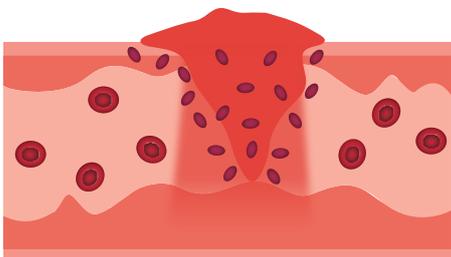
## キズが治らない? まかせてください!!

形成外科 医長 矢野 浩規

今までに皆さんも切りキズや擦りキズの経験はあると思います。ただ多くの小さなキズは病院にかかることもなく家にあたりドラッグストアで買ったりした塗り薬や貼り薬で治っています。その時すぐに傷が治ったのは、その時の対処法が良かったり使った薬の効能が優れたものだったのかもしれませんが、本当は皮膚が傷害されたあと「キズがとじる」ことや「キズが治る」こと自体は、もともと皆様のからだに備わっている「キズを治そうとする力」=「治癒力」が正常であったおかげで傷を拗らせずに治すことができたのです。昔は擦り傷ややけどにアロエを塗ると早く治るとか言われていましたが、傷の治り方を考えればアロエが積極的に傷口に効いたのではなく、適度な創面の保湿でもととの「治癒力」の邪魔をしないように作用したためです。

多くの方は簡単に治る傷も、中にはなかなか傷が治らなくて悩んでいらっしゃる方もいます。

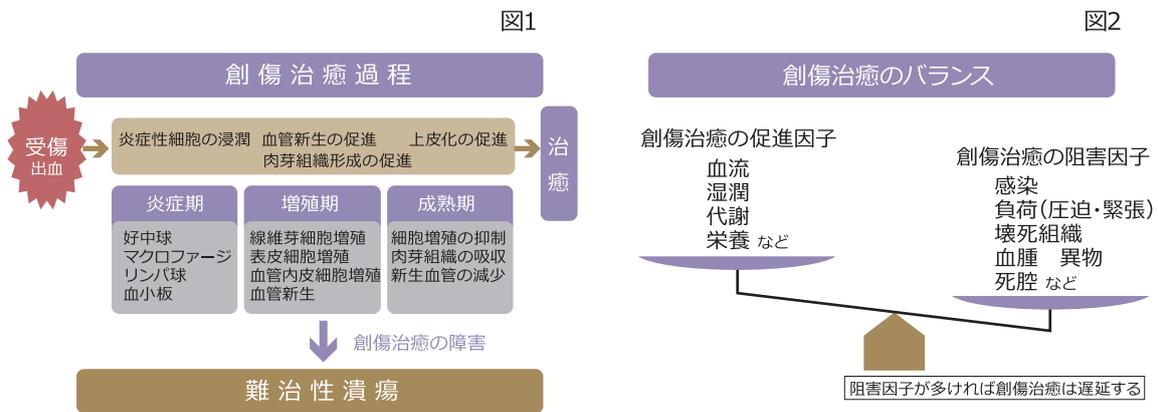
ここでまず、治らないキズを知るうえで欠かすことの出来ない正常なキズが治る経過(正常創傷治癒過程)について説明します。ケガをして、まず最初に起こることは「血が出る」すなわち出血です。皮膚が傷害(外傷=ケガ)されると皮膚にあった毛細血管が破れ(破綻)て血管の中から出血(創傷治癒過程I-1:出血期)してキズの中で血が固まります。血液成分の中には血小板という血が固まるための材料がありますが、その血小板から創傷治癒に必要なPDGF(platelet-derived growth factor; 血小板由来増殖因子)が血が固まる際に放出されます。また組織の障害が起こると細胞と細胞を支えていた土台(細胞外マトリックス)に蓄えられていた様々なその他の因子(bFGFやTGF $\beta$ 、プロテアーゼなど)も放出されます。次いでそれらの因子に引き寄せられて、血が固まったところにバイ菌や傷んだ組織をきれいに掃除する白血球やマクロファージという掃除屋細胞がキズの中や周辺に集まってきます。これらの白血球などは、最初に血が固まる際に血小板より放出されたPDGFや組織が壊れて出てきた因子のシグナルにより創面に引き寄せられ、集められた白血球などからもTNF $\alpha$ やインターロイキン、TGF $\alpha$ ・ $\beta$ などの炎症性サイトカインと言う物質(細胞増殖因子)を撒き散らしてキズは炎症の場へと変化していきます。(創傷治癒過程I-2:炎症期)細菌感染がなくても1~3日たったキズの周辺が赤く腫れてズキズキするのはこのためです。続いて創傷治癒は次のステージに進みます。傷んだ組織や血の塊(凝血、血腫、血餅)が掃除されたあと、キズの中へ組織の土台を作る線維芽細胞や組織へ栄養を運ぶ血管を作る血管内皮細胞、表皮を作る角化細胞などがやってきてキズを組織へと再構築させていきます。(創傷治癒過程II:増殖期)これらの細胞も出血期や炎症期に放出された様々な因子によりキズに集められたものです。ある程度この増殖期が進むとキズはとじてキズアト(瘢痕)へと変化します。組織の再構成のためにキズに引き寄せられた線維芽細胞や血管内皮細胞は、キズが



閉じてもすぐにはその活動を停止できずその後も活発に活動して組織を強くしていきます。切り傷が治って1ヶ月ほど硬くて過敏な状態が続くのはこのためです。やがて組織修復の反応は沈静化して柔らかく広いキズアトへと変化していきます。(創傷治癒過程III:成熟期(=再構築期))

ケロイドやケロイド体質という言葉聞いたことがあると思いますが、ケロイドはこの成熟期の異常で時間が経過しても組織修復の沈静化が訪れずいつまでも増殖期の細胞が頑張ってしまう疾患です。

さてここで本題のキズが治らないことについてお話しを移します。創傷治癒は出血期に続く重要な炎症期・増殖期・成熟期があることをお話ししましたが、これらの正常過程が壊されたり上手く進まなくなったものが「キズが治らない」すなわち慢性潰瘍となります。(図1)



また創傷治癒には様々な要因が関係しており、それぞれの要因は創傷治癒の天秤に乗っている状態になっています。(図2)

それぞれの要因について創傷治癒のどのステージに関係するかの詳細は今回省きますが、図の天秤の左側が軽くなったり、もしくは右が重くなると治らないキズの方に進み、左が沈むと順調にキズは治って閉じていきます。糖尿病はキズが治らないって話は有名ですが、糖尿病は代謝の異常でキズのある局所に十分な栄養や血流が届かなくなり天秤の左が軽く、また免疫力も低下するため感染も合併しやすく天秤の右が重くなり、沈み込むこととなってキズが治らなくなるわけです。我々形成外科医は治らない傷を見た場合、創傷治癒に関係するそれぞれの要因を分析して、天秤の左の要因を増やすことが出来ないか、右の要因は減らすことが出来ないかを詳細に検討して治療にあたります。治らないキズには理由があり治らなくなっているのです。治らないキズでお悩みの際は形成外科の受診をお勧めします。またキズを「きれいに治す」ためには創傷治癒過程II:増殖期をいかに必要最小限に抑えて創傷治癒過程III:成熟期(=再構築期)へ素早く持って行くかで決まります。創傷治癒過程のそれぞれが連鎖反応で引き起こされることはご理解いただけたと思いますが、キズを「きれいに治す」ためには受傷早期からの創傷治癒過程全体を見た治療が必要となります。少しでもキズを「きれいに治す」ことをお望みの場合も形成外科におまかせください。

また最初にアロエをキズに塗るなどの民間療法について少しお話ししました。民間療法の中には医学的に効果があるものもありそうですが、正常の創傷治癒過程は元来生体が持つ強い治癒力で少々の邪魔にはメゲないように出来ています。民間療法の多くはこのもともと持っている治癒力をあたかもその方法が効果があったように誇張されたものもありそうですのでご注意ください。

今回はキズの話をしました私ども形成外科では体表面の多くの疾患を扱っています。(表1)

形成外科であつかう病気	
①	やけどを含む体表面のけが。切り傷・すり傷
②	手指・足趾の骨折・腱靭帯の損傷や骨折後の変形
③	顔面の骨折や骨折後の変形 眼瞼下垂 顔面神経麻痺後の変形
④	生まれつきや外傷・やけど後の変形(副耳、多指症、引きつれなど)
⑤	体表面あるいは皮下の腫瘍(できもの、特に顔面)
⑥	瘢痕(傷あと)やケロイド
⑦	治りにくい傷(難治性潰瘍・床ずれなど)
⑧	皮膚表面の炎症性疾患(キズやできものの化膿など)

表1

当院では保険診療を行っておりますので、美容的な治療法には限界がありますが、人体表面のけが(外傷)やそれに伴う変形や痛み、引きつれ(癬痕拘縮)、できもの(腫瘍)など多くの疾患を取り扱っております。日ごろお困りのことがございましたらぜひ一度われわれ鶴見病院形成外科の方へ受診いただき、何かお役に立てれば幸いです。

### 創傷トピック「キズを水道水で洗う」について

「浸透圧」って言葉をご存じでしょうか? 中学の理科で習って聞き覚えはあると思います。

料理などで塩水を作ったことがあると思いますが、簡単に言うと、液体(溶媒)に溶け込んだ物質(溶質)の数(分子量)が多いと浸透圧は高くなり、少ないと浸透圧は低くなります。水道水も厳密には塩素など消毒のためにほんの一部の分子

を含んでいますが、限りなく浸透圧は「ゼロ」の液体です。「生理食塩水」はご存じですか? 簡単に言うと塩水ですが、人間の体を構成する水分(体液=血液やリンパ液、組織間液など)とほぼ同じ浸透圧になるように調整された医療用の塩水です。「半透膜」はご存じですか? 溶媒は自由に透過できますが溶質は透過しにくいようになっている膜です。半透膜でできた袋の中に浸透圧の高い液体を入れて封をして、それを浸透圧の低い液体で満たしたバケツの中へ入れると、その袋はみるみる膨れてきます。これは半透膜で仕切られた濃度勾配を均等にしようとする自然界の力が働くためです。膨張の限界に達してもまだ濃度勾配が是正されていなければ袋は破れてしまうこともあります。

ここで話をもとの「キズを水道水で洗う」にもどします。ケガをしたときに水道水(生理食塩水より浸透圧が低い低張液)や海水(生理食塩水より浸透圧が高い高張液)で洗うと傷口に痛みを感じます。これも簡単に言うと浸透圧の違いによります。病院でキズを洗う時は生理食塩水を使うことが多く、生理食塩水は生体とほぼ同じ浸透圧(等張液)のため痛みを感じにくくなっています。ただケガしたときにどこにでも生理食塩水があるわけでもありません。また水道水は低張液で細胞を膨らませる作用はありますが、強い細胞障害までは引き起こしません。(長時間水道水につけておくとかは勧められませんが…)

本文の創傷治癒遷延の原因のところでお話したようにキズを治らなくしている要因となる異物や感染、汚染があるなら、水道水によるマイナスよりも、洗うことで、キズを治らなく原因を取り除けるならその方がずっとキズが治るためには有用です。さらに頑固な感染や汚染には石けんを使ったりガーゼでこすって洗ったりすることも、そのキズを治させない原因除去のためなら有用な時もあります。また、慢性期のキズの多くはキズの中に老廃物が貯まってそれにバイ菌がいっぱい付着していますので水道水で、時に石けんを使って良く洗うことがキズにはすごく効果的になるのです。くたびれたキズを洗ってこすればマッサージにもなって血流も改善しキズも治りやすくなります。ただしすべてのキズで水道水が良いわけではありません。低張液である水道水ですので新鮮できれいなキズや日数の浅い水ぶくれが破れたばかりのヤケドなどは水道水で洗うことが組織障害を起こすこともありますのでご注意ください。





2020年4月、一部例外を除く屋内施設の全面禁煙化が初めて法律で定められ、しばらく経ちました。喫煙可能場所も徐々に減少し、歩きタバコの方もずいぶん減ってきたようです。

タバコは、世界中でがんの最大の原因です。肺は4.8倍、喉頭(のど)は5.5倍、がんになりやすくなります。またその二つだけでなく、実際には「閉経後の子宮内膜がん」と「甲状腺がん」を除いたほとんどのがんに関わります。心筋梗塞(3倍)や脳卒中(2倍)なども重なり、20歳前後から喫煙し続けた場合には平均寿命が8年程縮むと言われます。

副流煙による「受動喫煙」は、肺がんでは職場だけで受ける場合に1.3倍、職場・家庭両方で受けると2倍となります。脳卒中は1.2倍であり、さらに女性の場合は「閉経前の乳がん」が2.6倍になるという報告もあります。

また、「加熱式タバコ」は有害物質の量が低いと言われますが、タールの量は7割前後ですし、新しく含まれる物質もあります。また、タバコを吸いたくなる一番の原因のニコチン量は変わらず、紙巻きタバコ同様動脈硬化の危険性は高いままです。

当センターの健康診断では動脈硬化の検査やCTでの肺がん検査が出来ます。喫煙者の方だけでなく、周りの方がタバコを吸う方も、ぜひお勧めします。

なお、喫煙はアルコールを上回る薬物中毒の「ニコチン依存症」でもあるため、禁煙時にはニコチンが切れることで「離脱症状」が出ます。禁煙外来では薬により症状を和らげながら行えます。禁煙外来を行っている病院のご案内もできますので、禁煙を少しでもお考えの方は、健診時にご相談ください。

胸部CT検査:

5,500円

肺気腫検査:

3,300円 (※胸部CT検査が必要です)





夏から秋へと季節が移るなか、今年シエモア鶴見でご提供した季節の行事食をご紹介します。

お誕生日会  
HAPPY BIRTHDAY

6月



- ・赤飯
- ・天ぷらの盛り合わせ
- ・ほうれん草の白和え
- ・お吸い物
- ・メロン

7月



- ・ちらし寿司
- ・豚肉とトウモロコシのかき揚げ
- ・茶碗蒸し
- ・紅白そうめん汁
- ・メロン

8月



- ・いなり寿司
- ・白身魚の磯辺揚げ
- ・イカと里芋の煮物
- ・お吸い物
- ・メロン

9月



- ・栗ご飯
- ・フライの盛り合わせ
- ・オクラの湯葉和え
- ・すまし汁
- ・メロン

季節の行事  
SEASONAL EVENTS

七夕

- ・ゆかりおにぎり
- ・七夕そうめん
- ・星のコロッケ
- ・キウイ



七夕のおやつ  
(七夕ゼリー)  
光輝く星や天の川をイメージしたゼリーです。

土用の丑の日  
(うぶ)

土用の丑の日には「うぶく」をご用意しました。「うぶく」とは「きゅうりとうなぎの酢の物」のことで、ふっふい香ばしく焼いたうなぎの蒲焼きに、冷たいきゅうりの酢の物を合わせたものです。味の濃いうなぎもさっぱりと食べることができ、食欲の落ちている夏にぴったりの一品です。



夏祭り

- ・ゆかりおにぎり
- ・焼きそば
- ・たこ焼き
- ・鶏つくね
- ・ポテト
- ・刺身こんにゃく
- ・すまし汁
- ・かき氷風ゼリー



焼きそばやおにぎりはフードツップに盛り付けてお祭りの屋台の雰囲気をお味わっていただきました。デザートはかき氷をイメージしたゼリーです。

敬老会

- ・きのご飯
- ・サンマの塩焼き
- ・もやしと胡瓜のごまだし和え
- ・あさりの赤だし汁
- ・パンナコッタ



敬老会おやつ  
(きなこおはぎ)

秋分の日にあおせた「おはぎ」です。やわらかく炊いたご飯であんこを包み、きなこをまぶした「おはぎ」は大好評です。



# JAグループって、知ってる？



乃木坂46は、JAグループを応援しています。

## JAグループとは・・・

JAグループは、農業に携わる皆さんが、よりよい地域・社会や暮らしを作っていくための、**助け合い**の組織です。私たちの暮らしに欠かせない食と、それを生み出す**農業**や**地域社会**を、**様々な事業**を通して支えています。

### JAグループは、日本の農業を様々な事業で支えています。

JAグループは、**協同組合**として、農業に携わる皆さんを、様々な事業で総合的に支えています。農畜産物をまとめて流通・販売したり、肥料や家畜のエサなどを共同で購入したり。農業に必要な技術のサポートや、農業を始める方たちの支援も行っています。

### 地域の暮らしを様々な事業で支えています。

JAグループは、金融や共済といった事業のほか、地域の病院や高齢者福祉施設も運営しています。また、買い物に不便な地域に移動購買車を走らせるなど、**助け合いの精神**で、地域の暮らしを支え続けています。



### JAグループが提唱する国消国産

私たちの**国**で消費する食べものは、できるだけこの**国**で生産する**その考え方を国消国産**といます。



### JAグループの目指す姿(2030)

- ① 持続可能な農業を実現
- ② 豊かで暮らしやすい地域共生社会の実現
- ③ 協同組合としての役割の発揮



JAグループを知る



メンバーが調理を楽しむ動画等を公開中！  
ぜひアクセスしてください！

乃木坂46 国消国産



JAグループ

耕そう、大地と地域のまらい。

乃木坂46

# 【ノロウイルスについて】

## ノロウイルスとは？

感染性胃腸炎や食中毒の原因となるウイルスの一種であり乳幼児から高齢者までの幅広い年齢層にみられます。生ガキやハマグリなどの2枚貝を介して感染することが多く、感染者の糞便や嘔吐物から感染します。冬の期間に多発し、11月頃から流行がはじまり12月～2月にピークを迎えます。長期免疫が成立しないため何度もかかることもあります。

ノロウイルスの増殖は人の腸管内のみですが、乾燥や熱にも強いうえに感染力が非常に強く、少量のウイルス(10～100個)でも感染・発症します。

## 症状

- ①主に腹痛・下痢・吐き気・嘔吐を引き起こす。
- ②発熱は約37～38℃の軽度で、大人では吐き気や下痢等がみられる。
- ③発症後、通常であれば1～2日程度で症状は治まる。  
(症状が治まっても48時間は通学・出勤等はしないこと)



## 症状のない「不顕性感染」には要注意！

ノロウイルスに感染したにもかかわらず、嘔吐などの特別な症状が出ないまま便中にウイルスを排出することがあります。これを「不顕性感染」と言い、無症状であっても、身近な人に症状がある場合は自身も感染している可能性があります。

## 予防策

- ①食事前、お手洗いの後等はしっかり手を洗う。
- ②タオル等、共用で使用するものは避ける。
- ③便や吐物の処理をする時は素手で触らず、必ずビニール手袋を使用する。



大分県厚生連健康管理センター  
農協関係者健診受診者数

JA名	エリア名	受診者数	
JA おおいた	東部エリア	国東	205
		姫島	5
		杵築	134
		山香	1
	中部エリア	大分	49
		由布	47
	南部エリア	臼杵	50
		野津	12
		佐伯	20
	豊肥エリア	豊後大野	30
		竹田	25
	北部エリア	豊後高田	36
		中津	39
		宇佐	38
		安心院	11
西部エリア	日田	24	
	玖珠	46	
	九重	1	
JA べっふ日出		56	
大分大山町農協		5	
下郷農協		0	
合計		834	
7月受診者数		4,136	

## 編集後記

朝晩はだんだんと涼しくなり秋らしくなってきました。  
「食欲」、「運動」、「芸術」、「紅葉」、「読書」、「行楽」の秋をできれば全て堪能したいですね。

N.S

