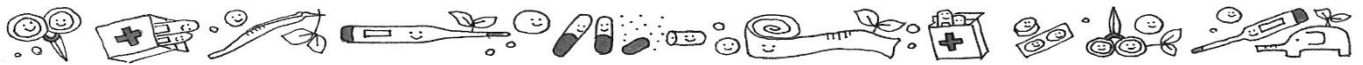


敦賀気比保健だより

令和6年11月発行

これまで常識と考えられていたことが医学の進歩にあわせて見直されることがあります。今回は「菌」にまつわる“新常識”を紹介します。



新常識①：傷は「消毒しない、乾燥させない」湿潤療法（モイストヒーリング）

「消毒してください！」と言って保健室を訪れる人に、消毒はしないことを告げると、「ケチ！」という顔をされます。その都度説明するのですが、納得してるかな？あらためて説明しましょう。

消毒薬はタンパク質を破壊して細菌を殺すため、悪い菌をやっつけると同時に、皮膚の再生を促す細胞まで殺してしまうことになるので、消毒薬を使うことで逆に傷の治りが遅くなると考えられるようになりました。また、皮膚には他の菌が入ってこないように体を守ってくれる「常在菌」という良い菌がありますが、消毒薬により常在菌が死んでしまい、悪い病原菌が侵入しやすくなります。よって、傷口は水道水でしっかりと洗い流すだけにします。砂などはしっかり取り除く必要がありますが、水道水で取れない場合は、皮膚科等に受診して下さい。病院では、痛みをやわらげる薬剤スプレーを噴霧した上で、ブラシ様の器具で除去してくれます。「キズには目に入れても痛くないものしか付けてはいけない」という原則も覚えておきましょう。

湿潤療法のメリット

- **傷が比較的早く治る**
傷を治すための成分である滲出液で傷口がつつねに満たされるため、治癒も比較的早くなります。
- **痛みが軽減される**
ガーゼで覆った場合、滲出液が吸収されて傷口が乾燥してしまうことがあります。そうするとガーゼを取り替える時などに、新たにできた皮膚も引っ張られ痛みを伴います。
適切な創傷被覆材（市販されています。）で傷を密閉して乾燥を防ぐだけでも痛みは軽減されます。
- **傷跡が残りにくい**
傷口を湿潤状態に保つことで、かさぶたが作られず、皮膚の組織がスムーズに再生されます。

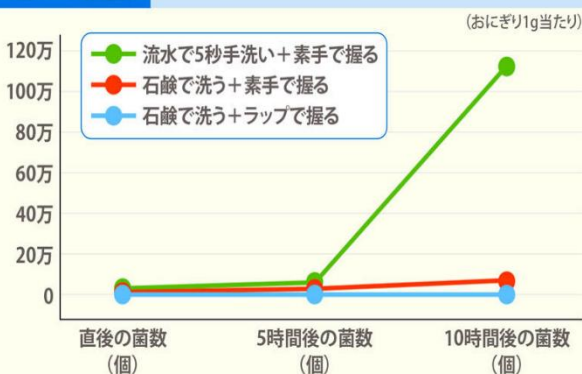
湿潤療法の方法

- ① 口から出血している場合はまず止血を行う
- ② 消毒液は使わずに、傷口を水道水できれいに洗う
- ③ 適切な「創傷被覆材」を使用して患部を保護し、傷を乾かさない
- ④ 創傷被覆材の表面に滲出液が染み出してきたら、交換をする

保健室では「治療」はしません。病院へ行こう。

新常識②：おにぎり素手でにぎってもだいじょうぶ？ラップ派？手袋派？

作り方の違いで検証！おにぎりの黄色ブドウ球菌数



※食品1g中10万個以上の黄色ブドウ球菌が存在すると食中毒を起こす可能性があるとして
（出典／食品安全検定協会編集『食品安全検定テキスト 中級』（中央法規出版、2014年））
※エフコープ生活協同組合 チアデイスの資料を基にウェザーニューズで作成

今季の朝ドラは橋本環奈さん主演「おにぎり」です。お米の高騰など何かと話題になる「おにぎり」。コンビニのおにぎりしか食べないという人もいますが、やはり「おにぎり」は各家庭の味。自分でにぎったことがある人もいるのでは？
かって、「おにぎりは素手でにぎるからおいしい。おにぎりは発酵食」と言う料理研究家もいましたが、コロナ以降、世間で、菌やウイルスに敏感になったこともあり、素手でにぎる人は減ったようです。検証の結果は右のとおり。菌に対して過敏になる必要はありませんが、おにぎりに限らず、素手で食材に触れるときは、十分注意が必要です。