



# 健康せきかわ21 いきいきライフ

つきさら  
食育マークが  
できました

村上・岩船地域では昨年、管内の食育活動をさらにPR、推進するため、村上保健所や企業、農家などが中心となって食育キャッチフレーズとイラストを募集しました。

そして、このたび村上・岩船地域オリジナル食育マーク「つきさら食育マーク」ができました。食育マークは、食に対する「ありがとう」の気持ちをイメージし、わかりやすく親しみのあるものとしました。また、イラストのハートは、みんなの気持ちを表現しています。手にはおいしい

岩船米、周囲を管内の特産品で音符のようにならび、楽しく明るい感じのマークとなりました。

村では今後、毎月十九日の食育の日など、食に関する様々な場面で活用し、PRしていく予定です。

## ご存知ですか？ 健康づくり支援店

健康づくり支援店とは健康に配慮し、食生活の面から健康づくりを支援するお店のことです。

村でもこの健康づくり支援店に7つのお店が登録しています。次の4つのマークが健康づくり支援店の目印です。

今後、県と協力して支援店数の増加と支援店を多くの人にPRできるよう働きかけていきます。



## 歯

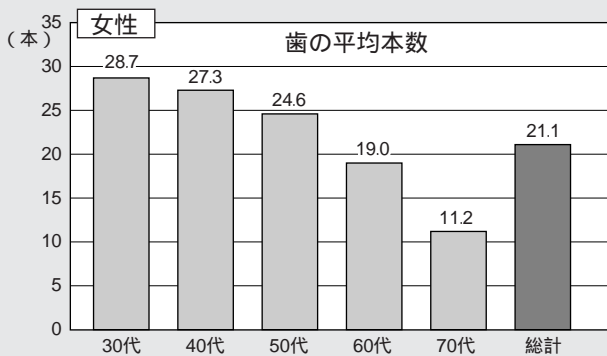
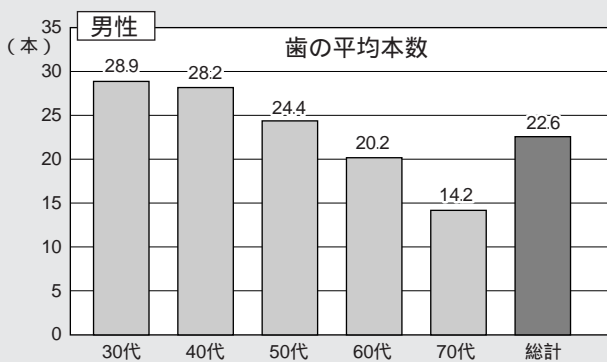
### 《パート2》

## に関するアンケートの結果から

先月号に掲載しましたアンケート結果の続きです。

Q 「あなたの口の中には何本の歯がありますか？」

A 村民の平均の歯の本数は22本ですが、60歳代以降になると急に本数が減るのが分かります。20本の歯があるとほとんどの食べ物をかめると言われています。



# 笑う門には福来たる

## 人生明るく そして楽しく

六月六日、関川村民会館ア

リーナで、せきかわ笑楽会(川又政男会長)主催の「第十回歌とおどりとわらいの饗宴」が開催されました。

会場は、この日を楽しみにしていた約四百五十人の方で溢れ大盛況。内容も、歌あり、踊りあり、寸劇あり、お笑いショーありと盛りだくさんで、催し物が始まると、会場は大きな笑い声と拍手に包まれて

いました。

当日は、村内外からもたくさんの方が出演されました。

燕市出身の演歌歌手・金子清子さんがステージに登場すると、会場の皆さんは金子さんの歌声に魅了されていました。

川又政男会長は「毎年、大盛況で年々お客様が増えています。大変嬉しいことです。お客様は神様です」と喜んでいました。



# 健康講座

69

## 正しい傷の処置、ご存知ですか？

県立坂町病院 外科 番場 竹生

包丁で指に切り傷ができた時、転んで膝を擦りむいてしまった時、皆様どのように対処していますか？

医療の世界は日進月歩とよくいわれますが、傷の治療方法も最近大きく変わっています。

私が医者として働き始めた約十年前は、傷の治療の基本といえば一にも一にも「消毒」と「ガーゼ」でした。ところが、この「消毒」という行為が、かえって傷の治りを悪くしてしまふ、というのが最近の新しい考え方となっています。

そもそも、私たちの体が傷を治そうとする時、まず傷の部分に覆うように体液(浸出液)がにじみでてきて、その体液の中で小さな細胞が傷の補修を行います。傷を「消毒」してしまうと、この大切な細

胞が大きなダメージを受け、傷の治りを悪くしてしまうのです。もちろん、泥などで汚れた傷は細菌も多く、そのままでは化膿してしまうこともあります。大切なのは「洗浄」であり「消毒」ではないのです。ちなみに「ガーゼ」で傷を覆うと、この大切な体液を吸収してしまい、やはり傷の治りを悪くするといわれています。傷の水分を保つ特殊なテープで保護するのが理想的といわれていて、最近では薬局等でも手に入るようになりまし。傷は乾かして治す時代から、潤いを保って治す時代に変わったのです。

私たちが坂町病院外科では、日々たくさんの方の手術を行っています。手術内容は、大きな手術(胃や大腸がん等)から比較的小さな手術(脱腸、痔)まで多種多様です。最近では、

傷を小さくして体への負担を軽くするために、腹腔鏡というカメラを使った手術も積極的にを行っています。しかし、手術の大小に関わらず、体には傷が残ってしまいます。現在、手術の後の傷は、特殊な保護テープで覆い、消毒は一切していません。時に、消毒もしてくれない、といった不満の声が聞こえてくることもあります。私たちが傷治療のプロとして、日々勉強しながら治療に取り組んでいます。

日常生活で出来た傷でも、出血がひどかったり、目立つ場所です傷が深かったりする場合は、傷を縫合する必要がある。傷の場所にもよりますが、最近では糸で縫う代わりに、テープで傷を閉鎖する方法もあります。また、汚れのひどい傷は局所麻酔をした上で、丹念な洗浄が必要な場合もあります。

傷の治療は最初が肝心ですので、困ったときは医療機関に相談することをお勧めします。

\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。  
六一三一一