

相談の案内

市政情報

求人・募集

セミナー

公民館

催し

健康

高齢者

発表・鑑賞

子育て

コラム

ニュース



今と昔で変化した傷の治療

切り傷や擦り傷など、傷の種類はたくさんありますが、皆さんはどのように治していますか。

僕が医者になった頃は、上司から「傷は濡らすな」「乾かせ」「消毒しろ」と教わりました。

傷の扱いは、この20年で大きく変わりました。今は、「傷は洗って治す」「乾かさなない」です。消毒も推奨されていません。消毒薬は細胞障害性があるので、むしろ傷の治りを妨げることが分かっています。

傷の治療で気を付けること

感染した傷や手術創以外は、消毒薬はあまり使わず、シャワーや水道水などで洗うようにして下さい。傷に細かな土やアスファルトがついている場合は、こすりながらシャワーで水圧をかけて汚れを洗い流して下さい。

洗った後は、抗生物質含有軟こうなどを塗布し、くっつきにくい半閉鎖ガーゼ（メロリンやモイスキンパッドなど）で保護するようにして下さい。古典的なガーゼは、傷にくっつきやすく、通気性がよく傷が乾いてしまいます。

細胞は通常、皮膚の下にあるため湿潤環境で生きています。乾燥させると表面の細胞は死んでしまうため、治るまでに時間がかかってしまいます。

ハイドロコロイド製品を使う場合は、使用途中で感染しないように気をつけて下さい。最初が肝心です。最初に傷をしっかりと洗って清潔な状態にしてから使うようにして下さい。

(市医師会 壽順久)

皮膚のトリセツ——お家での傷の治療——

5月健康カレンダー

保健センター ☎(758)4721 色のついている検(健)診は、1年度に1回の受診です。

項目	対象	日	受付時間	備考
半日人間ドック ※オプション検査あり	18歳以上	月・火曜日	9:00~9:30	14日前までに予約。 市内3万4,800円、市外3万8,800円
一般健康診査 健康保険証持参	18~39歳	火・金曜日		問診、診察、身体計測、血液検査、尿検査。一般健康診査は1,000円、特定健康診査は医療保険者が定める負担額(予約制)。 ※特定健康診査の心電図・眼底検査などは、検査や問診などで条件を満たし、医師が必要と認める場合のみ実施。
特定健康診査 受診券、健康保険証持参	40(※)~74歳 ※6年3月31日までに40歳に達する人	※第1・3・5火曜日 は無料歯科健診・相談あり。 ※65歳以上の人はオーラルフレイルチェック(口の乾燥度など)を実施。	12:50~14:45	※特定健康診査は受診券(医療保険者が発行)が届いてから予約。
後期高齢者健康診査 後期高齢者医療被保険者証持参	75歳以上など (65~74歳の後期高齢者医療被保険者を含む)			
肝炎ウイルス検診	40歳以上の未受診者など			血液検査など。予約制1,000円
前立腺がん検診	50歳以上の男性			胸部X線撮影など。予約制
肺がん検診	40歳以上			
胃がん検診	35歳以上	金曜日	9:00~10:45	胃部X線撮影など。予約制
大腸がん検診	40歳以上	月~金曜日	9:00~17:00	直接センターへ
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	水曜日	13:15~14:15	細胞診など。予約制
乳がん検診	40歳以上の女性	木曜日 (月2回程度)	9:00~10:30 13:00~14:30	乳房X線検査など。予約制(隔年度受診)
骨粗しょう症検診	40歳以上の女性	水曜日	12:50~13:00	X線(デキサ法)検査、栄養相談予約制。1,000円

※オプション検査の内容=胸部CT撮影検査1万1,000円、胃カメラ検査3,000円、骨密度検査1,000円(別途料金がかかります)。

項目	対象	日	受付時間	備考
健康相談会	保健センターの一般・特定・後期高齢者健康診査を受けた人	12日(金)	午前 予約時に決定	予約制。健診結果に基づき生活習慣を振り返り、生活習慣病予防のために保健師・管理栄養士などが改善に向けて支援します。
		16日(火)	午後 予約時に決定	

予防歯科センター ☎(759)3171

項目	対象	日	受付時間	備考
歯科相談	希望者	25日(木)	13:00~13:30	予約制

救急・休日診療(いずれも応急診療のみ)

施設名	診療科目	受付時間
川西リハビリテーション病院 (東睦野5-18-1) ☎(795)0070	内科 (15歳以上、中学生は除く)	日曜日・祝日・年末年始(12/30~1/3) 10:00~11:30、13:00~15:30(要連絡)
ふれあい歯科診療所(キセラ川西 プラザ2階) ☎(758)7388	歯科	日曜日・祝日・年末年始(12/30~1/3) 10:00~12:30
休日夜間急病診療所(尼崎市水堂 町3-15-20) ☎06(6436)8701	眼科・耳鼻咽喉科	日曜日・祝日 9:00~16:00 年末年始(12/29~1/3) 9:00~翌朝5:30 土曜日 18:00~20:30(耳鼻咽喉科のみ)

ふれあい歯科診療所での歯科診療など(予約は電話または窓口) ☎(758)7388

事業名	実施日	受付時間	対象者
要介護高齢者歯科診療	木・土曜日	13:00~16:00	65歳以上の要介護者
障がい者(児)歯科診療	水・金曜日	13:00~16:00	一般の歯科医院での治療が困難な障がい者(児)

市役所へは〒666-8501と課名で郵送できます。料金表示のないものは無料。記載がない場合、主催・主体は市で、受付時間は各施設の執務時間中、市外局番は072です。

記号の意味 主催・主体 曜日 場所 対象 講師 種別 費用 定員 その他  
☎申し込み ☎郵便 ☎電話 ☎ファクス ☎ウェブ・アプリ ☎E-mail ☎先着順 ☎定員超過の場合  
☎は抽選 ☎問い合わせ ☎電話番号 ☎ファクス番号 ☎ウェブ・アプリ ☎E-mail

## 5月の献血日

**6日**  
(土)

午前 10:00—12:00  
午後 1:15—4:00  
場所: 川西阪急北側

**12日**  
(金)

午前 10:10—11:45  
午後 1:00—4:00  
場所: 市役所

**20日**  
(土)

午前 10:10—12:00  
午後 1:15—4:00  
場所: コープうねの店前

問い合わせ  
保健センター  
☎(758)4721

**健康運動体験教室**  
講話と着座でのリズム体操など。  
時 5月18日(木)午後1時20分—3時半  
場 保健センター  
対 医師に運動を禁止されていない人  
定 18人  
申 随時受け付け  
生活習慣病予防教室  
病態の説明や食生活、おとなの歯と口の健康。①脂質異常症②高血圧症について。  
時 ①5月29日(月)②6月5日(月)。いずれも午後1時20分—3時半  
場 保健センター  
定 各15人  
申 随時受け付け  
骨髄移植後などの予防接種  
再接種費用を助成  
対象者は、次の①②③全てに該当する人。①市内に住民票がある②骨髄移植・末梢血幹細胞移植・さい帯移植によるワクチンの免疫低下が消失で、定期接種(法定)の再接種が必要と医師が認めた③接種時に20歳未満。なお、所得制限があります。再接種の予定の人は事前に保健センターに連絡して下さい。

昭和37年4月2日~  
54年4月1日生まれの男性

## 風疹の予防接種を受ける機会がなかった人

問い合わせ 保健センター ☎(758)4721

抗体検査定期接種の期限は  
7年3月31日まで

4年度に送付した無料クーポンを7年3月31日までに利用して下さい(予防接種は、抗体検査で抗体価が低いと判定された人が対象)。  
紛失・転入などでクーポン券の再発行が必要な人は、保健センターに連絡して下さい。

## 屋根工事・雨漏り・外壁塗装のことなら!

創業明治34年 藤重

屋根のプロ 藤重

屋根・外壁で気になること、お困りごとはありませんか?

屋根診断無料! お見積もり無料!! お気軽にご相談ください!

株式会社藤重

[本社] 池田市鉢塚3-7-13  
http://www.fujijyu.com/ ☎0120-20-2124

兵庫県住宅改修登録 兵住改 P06 第00004号  
▲パナソニックの住まいパートナーズ