

皮膚に関する怪我 (高齢者のスキンテア)

川口市立医療センター 形成外科 **おさだ あつ よし**
長田 篤 祥



高齢化社会と呼ばれはじめて久しく、川口市の65歳以上の人口は、今年の1月時点で13万7千人、22.7%となっています(全国では3461万人、27.3%：平成28年9月総務省統計局)。

年齢を重ねるにつれて皮膚は薄くなっていきます。おじいちゃん、おばあちゃんの肌を見るとしわが増えて薄くなっているのを目にします。それと同時に皮膚の強度が落ちてしまい、少しの力で皮膚がむけてしまったりすることがあります。体重をかけたり、こするような動きで皮膚が裂けてしまった傷を皮膚裂傷(スキンテア)と呼びます。

このような傷ができたときには迷わず形成外科を受診してください。そのままにしておけば治ると思いき、病院に行かずになかなか治らないで放置するお話をよくお見受けします。むけてしまった皮膚は放置すると死んでしまい、ばい菌の餌になって化膿してしまうことがあります。怪我をしても早く治療することで治療にかかる時間を短くさせることができます。

スキンテアが生じた際は、傷を清潔に保ってください。血が出ているときはきれいなタオルなどで軽く圧迫します。ティッシュは好ましくありません。きれいに保護したら病院に受診相談してください。

インターネットなどでもスキンテアについての情報があります。転ばぬ先の杖。怪我をする前に一度検索してみましょう。

アルコールと正しく付き合しましょう

春は歓送迎会やお花見などでお酒を飲む機会が多くなる季節です。アルコールは適切な量であればストレスを軽減する効果がありますが、過度な飲酒はさまざまな問題を引き起こします。

■適量を守りましょう

1日の飲酒の目安は、純アルコール量で20~25g程度です。

※個人差もあり、若年者・女性・高齢のかたはアルコールの分解が遅いため、さらに控える必要があります。

酒類別適量の目安



■お酒にかかわる病気

過度な飲酒、長期間の飲酒は、肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの危険因子になり、さまざまな身体疾患を引き起こします。また、アルコール依存症などのこころの病気を引き起こす可能性もあります。お酒で悩んでいるかたや、その周囲のかたは専門機関へ相談しましょう。

■正しく付き合うコツ

- 適量を守り、食事と一緒にとる
- 週に2日は休肝日をつくる
- 未成年、妊娠中や授乳期には飲まない
- 飲酒後の運動、入浴は要注意
- 年に1回は健診を受ける

イベントスケジュール

→21ページ **4月**

13日(土)・14日(日)
第87回春の安行花植木まつり
場 川口緑化センターほか

16日(火)~12日(日)
旧田中家住宅の端午の節供
五月人形の展示公開
場 旧田中家住宅

29日(祝)
第32回グリーンロードウォーキング
場 戸塚安行駅前広場

→20ページ **5月**

3日(祝)~6日(振)
スプリングフェア2019
場 グリーンセンター

5日(祝)
第31回みどりの地球号in安行
場 安行スポーツセンター

12日(日)
第37回芝のふるさとまつり
場 芝スポーツセンター



下町が育んだ情熱

うきがや たかお
浮ヶ谷 孝夫さん

タクトを下ろし、ホールの中で万雷の拍手を全身に浴びる。ドイツの名だたるオーケストラを率いる指揮者、浮ヶ谷孝夫その人である。「フランクは敷居が高いと耳にするが、美味しいものを食べると誰でも感動するように、初めて聴く人でも自然と感動してしまう圧倒的な演奏がしたい」と語る。

父が鑄物師で、鑄物工場が立ち並ぶ川口市本町で生まれ育った。中学校でブラッパンド部に入りトロンボーンを吹いていたが、1年生のときに行った世界的指揮者のコンサートに圧倒された。このとき「人を感動させる指揮者になりたい」という夢を抱く。本格的な指導を受ける余裕はなかったが、高校生のときに「君は指揮者になれる」と見いだされ、形だけの月謝でその先生のレッスンを受けることになる。

25歳のとき、クラシックの本場で勉強するためにドイツに渡り、ベルリン芸術大学指揮科ヘルベルト・アーレンドルフ教授を訪ねたが門前払いに。多くの学生が師事を希望する超難関だった。通訳に諦めるよう説得されたが必死に食い下がり見学だけ許された。ところがその日、偶然学生が休んで授業に空きができた。「振れる曲はあるか」教授に聞かれ「どれでも振れます」と答えた。それだけの準備してきた自信があった。「私は運が良くて、図々しい」と笑う。

それから音楽漬けの日々。昼は授業を受け、帰宅後も朝の4時まで勉強と、睡眠時間を削って没頭した。一週間にほぼ1曲仕上げるペースで、在学中に120曲のストックができた。頑張れたの

