

# ぞうさんニュース 12月

## ◆かゆみに対して「冷やす」は効果がある理由(わけ)

11月末のNHKの番組「チコちゃんに叱られる」を見ていて納得しました！  
「ヒトは痛みを感じた時、その部位に思わず手を当てる(なでる)理由」をおしえてくれました。

「みる・きく・さわる・におう・あじわう」感覚を五感と言いますが、それ以外にも、



- ◇ 頭の位置入力(動き・向き・角度・速度)の前庭覚
- ◇ 体の動き(筋肉や関節)の体性感覚
- ◇ 深部内臓知覚(頭の中・体の臓器など)
- ◇ 皮膚表在の痛・圧・冷・温覚 があります

「かゆみ」は何らかの刺激に反応して出てくるかゆみ物質が働くことにより「かゆみ」が起こります。これらの感覚入力が脳に伝わる速さ(神経伝達速度)に差があることが理由でした。その速さの順は、

①動き ②触覚 ③痛覚 ④冷覚 ⑤かゆみ でした。

痛みが入力されて、思わずその部分に手を当ててなでると、なでるといふ触覚入力が痛覚よりも先に脳に到達することで痛みを感じる事が少なくなるから、とのことでした。

それではかゆみに対しても、①～④の感覚が先に到達するという事になります。これまで冷やすとかゆみが薄れるというお話を診察場面でしてきました。冷却すると血管が収縮し、かゆみ物質を抑えることができるほかに、この神経伝達速度の差による効果もあるということになります。また蚊に刺され赤くかゆくなった部分を爪で跡がつくくらいに痛みを与えると、かゆみが飛んでしまうことの裏付けにもなります。

かゆくて搔くと、周辺の健康な皮膚まで傷つけてしまうので、冷却という簡単な方法も取り入れてみて下さい。

## 12月の親子サークルの予定

みかん 3日 10日 17日(月)  
いちご 4日 11日 18日(火)



○お誕生会は11日です ○自由サークル 25日



今年のサークルは12/25までです。  
年始は1/7より始めます。



## お出かけサークル(金曜日)

7日 種まき権兵衛の里 10時はじまり  
14日 東長島公民館 「さかな料理教室」 10時はじまり  
21日 クリスマスパティー ネバーランド 10時30分はじまり



## 年末年始の休診・診療日

12/29(土) いつも通り  
30(日) 休診  
31(月) 休診  
1/1(火) 休診  
2(水) 休日当番  
3(木) 休診  
  
12/8(土) 孝 Dr 学会  
出席のため不在  
12/26(水) 康子 Dr 午前  
不在

## 年末年始の休日当番診療医

	尾鷲市	紀北町
12/2(日)		加藤内科
9(日)	尾鷲総合病院 9時～17時	尾鷲総合病院
16(日)		木ノ内医院
23(日)	お出かけの前に医療機関に確認の電話を入れてください。	尾鷲総合病院
24(日)		尾鷲総合病院
30(日)		尾鷲総合病院
1/1(月)	救急医療情報センター 059-229-1199	尾鷲総合病院
2(火)		かとう小児科