Q どんな傷にも、ワセリンを塗るほうがいいですか？

子どもがケガをしたとき、ばんそうこうを貼る前にワセリンは塗ったほうがいいのでしょうか？

また、塗る場合は傷の深度によっても変わるのでしょうか？　いつも疑問に思っています。

E・M（小学校）

A 浅い傷 には ワセリンが有効です

埼玉医科大学病院　形成外科
石川　昌一 先生

はがすときの痛み軽減にも◎

ばんそうこうを貼る前にワセリンを塗ったほうがよいです。

ワセリンを塗らないでばんそうこうを貼ると、はがすときにガーゼの部分が傷にくっつきます。無理にはがすと痛いですし、治りも遅くなります。

一方、ばんそうこうを貼る前にワセリンを塗ると、簡易的な湿潤療法・閉鎖療法になりますし、ばんそうこうをはがすときの痛みも少ないので、ぜひワセリンを塗ってください。

こんな傷はぜひ受診をしてください

浅いすり傷であれば水道水で洗い、ワセリンを塗ってばんそうこうを貼るという応急処置で問題ありません。

ぱっくり開いている傷や、脂肪や筋肉、骨が見えている傷の場合には、縫合など専門的な処置が必要になるため、必ず医療機関を受診してください。

また、汚い土や砂が付着している、人や動物に咬まれた、錆びたクギや古い木材によるケガなどからも感染するリスクが高いので、必ず医療機関を受診させましょう。

Q メガネよりコンタクトレンズを使うほうが、視力が落ちにくいというのは本当ですか？

Y・M（中学校）

A 視力が 落ちにくい ということは ありません

医療法人　小笠原眼科クリニック
院長 小笠原　孝祐 先生

メガネのほうが見えにくい？

メガネではレンズの収差（焦点のズレ）の違いにより、近視の度数が強くなればなるほど眼の中に入ってくる像が小さく見えます。このため、コンタクトレンズよりも見えにくさを感じることがあります。

また、フレームの関係でレンズが目に近すぎたり遠すぎる（頂点間距離が合っていない）場合も、見え方に影響を及ぼします。

近視の進行誘因は焦点ぼけ

もう少し詳しく述べると、メガネや通常のコンタクトレンズで近視を矯正した場合には、中心窩というところに焦点が合うようになります。しかし屈折率が同じ場合、眼底の周辺部にはデフォーカス（焦点ぼけ）が生じるため、これが近視を進行させる誘因になることが最近の研究でわかっています。

このため、少し難しくなりますが、軸外収差抑制メガネや軸外収差抑制コンタクトレンズというものなども開発されています。ただし、近視の進行抑制効果についてのエビデンス（証拠）は、限定的なものであると考えておいたほうがよいと思います。

Q 日本スポーツ振興センターの書類は やり直しが多くて大変そう。 気をつけるポイントはありますか？

日本スポーツ振興センターの手続きは大変そうです。

私の勤務校は複数配置なので、ペアの先生が担当をされています。先日は障害見舞金の手続きが必要となり、大ベテランの先生でも、何度も何度もセンターと連絡を取り、やり直しの書類が届いたり、保護者ともやりとりしながら…と大変そうでした。

書類作成の際に気をつけるべきポイントを聞いてみたいです。いずれ一人配置で担当することになるので、不安です。

N・S（支援学校）