

貼りすぎ注意!

湿布の

安全な使い方

腰痛、肩こり、ひざや関節の痛みなど、手軽に
使えて痛みを抑えてくれる湿布薬。便利でよ
く効きますが、使い方に注意が必要な場合も。

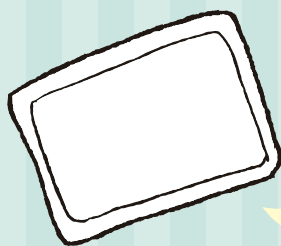
湿布薬は「痛み止め」

肌には直接貼る湿布薬は、
飲むタイプの鎮痛剤と同
じ成分の入った「痛み止
め」です。薬の成分が皮膚
から吸収されるため、
貼った場所に直接効いて
内臓に影響が出にくいと
いう利点がありますが、
たくさん貼りすぎると鎮
痛剤の成分が増えすぎて
しまい、胃が荒れたり腎
臓に負担がかかるなどの
副作用をひきおこすこ
とがあります。

湿布薬の種類と使い分け

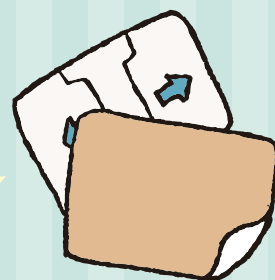
パップ剤

白くて厚みがあり、水分が多
め。湿布の水分が蒸発するこ
とで患部を熱を下げます。お
肌にやさしい反面、伸縮性が
なく、はがれやすい。



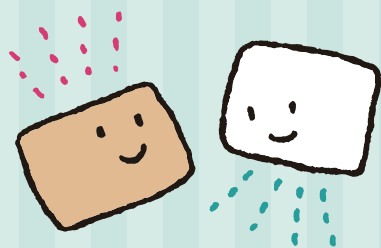
プラスター剤

厚みがなくて粘着力が強い
テープタイプ。密着性が高く
動いてもはがれにくい、が、
はがすときに皮膚に負担が
かかるので注意。



温湿布と冷湿布、どちらを使う?

温湿布には「カプサイシン」
という温かく感じる成分
が含まれています。冷湿布
にはカプサイシンは含まれ
ていないので、ひんやりと
感じます。それぞれ「温感」
と「冷感」のちがいがあ
るだけで、痛みをやわらげ
る成分に違いはありません。



湿布薬を使う際の注意

1日の用量・回数を守る

湿布に含まれる鎮痛剤の成
分の量によって、1日に使え
る量が製品ごとに決められ
ています。湿布薬で痛みが
おさまらないときは自己判
断で使用枚数を増やす前に
医師に相談しましょう。



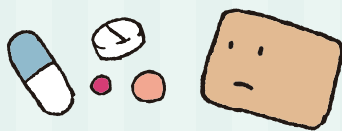
時間が経ったらはがす

長時間貼り続けると、か
ぶれの原因になります。1
日2回貼り替えるタイプ
は4〜6時間、1日1回貼
るタイプは8〜10時間
程度ではがしましょう。寝
る前に貼って、起きたら
はがすのが理想的です。



飲み薬との併用に注意

飲み薬には、湿布と同じ成
分が含まれていることがあ
り、いっしょに使うと鎮痛
剤の飲み過ぎと同じで胃
や腎臓に負担がかかる場
合があります。ふだん薬を
飲む機会が多い人はかか
りつけ医に相談を。



＊ ＊ ＊ 梅を見に梅林で散歩



＊ ＊ ＊ みんなで 壁画制作



＊ ＊ ＊ お花のリースを作りました



＊ ＊ ＊ 4月のカレンダーは チューリップ



ワタシは日頃から色々と情けない失敗をしておるのですが、失敗から学ぶという崇高な精神を持っていないので平気なのですな。

コシは、つい先日ビジネスホテルに泊まった時の朝の話であります。

部屋でお菓子とジュースを食べまくり、ゴミが一杯になってあまりにも見苦しいので、ドアの外に出しておくことにしました。で、すぐ入るからエエやるとTシャツとパンツというセクシーな姿でドアの外に出てゴミを置いたところ、パタリとドアが閉まりました。何事が起ったんや↓ドアを開けるには鍵が要るがな↓鍵はおろかなにも持ってないがな↓エライことになったんとちがうか、という思考経路を経たのち、このセクシーな姿でエレベーターに乗って、フロントのお姉さんに事情を説明して鍵を開けてもらわないといけないことに気が付くわけですな。よく聞く話ではありますが、自分がそういう状態になるなんて、もう情けない気持ちでいっぱいですな。

しかしそのとき、斜め向かいの部屋でオバチャンが掃除をしているのに気が付きました。で、「助けてくださいー」と泣きついたらとっ、ジ

所長コラム
オオブリタ
日記



ロジロ見られながらも「大丈夫です」と言っておるのですが乗った台車から鍵を出して開けてくれました。さすが、清掃スタッフはすべての部屋を開けられるマスターキーを持っておるのですな。部屋に入るときに中を覗き込もうとするオバチャンの視線をセクシーな姿でブロックしつつ、ようやく入ることが出来ました。

そういえばその数か月前に別のビジネスホテルに泊まったとき、部屋でなぜかヨロけて掴んだのが壁に取り付けてある照明で、バキッという音とともにモグって電線だけでぶら下がってる状態になりました。たですな。何とか自分で修理できないかといういろいろやってみました。どうしようありません。仕方ないのでフロントのお姉さんに、ヨロけて掴んでモグった旨を伝えると「お怪我ありませんでしたか？」と心配されてしまいました。その夜に部屋に戻るとちゃんと修理されておりました。その後何度かヨロけました。壁面から出ているものには触らないように気を付けました。やはりホテルの部屋にも手すりが必要なのですな。