



けんこう福袋



2022年

1月

第34号

Warm Pharmacy
LUCKY BAG

ぬくもりの薬局

ラッキーバッグ株式会社

〒996-0021 山形県新庄市常葉町1-32

TEL. 0233-29-8177

今月の
テーマ

湿布薬の上手な使い方

雪かきが日課となる季節がやってきました。この時期になると雪かきで肩や腰などが痛くなってしまい、毎日のように湿布を貼っている…という方も多いのではないのでしょうか？今回は身近なお薬の一つである貼り薬の正しい使い方についてご紹介したいと思います。



毎日のように貼り薬を使っていると、その部分がかぶれてしまうことがあります。対処法はいくつかありますが、ご自宅で行える方法として、貼り薬の使用時間を短くする、お肌を保湿し皮膚のバリア機能を高める等があります。



使用部位に合わせて貼り薬を切って使っている方はいませんか？貼り薬の中には吸収される薬の量を制御しているものがあり、切ることで効きが強くなりすぎてしまう場合やはがれやすくなってしまう場合があります。中には半分に切って使用したり、貼り薬の真ん中に切れ込みをいれることで貼りやすくなり、逆に貼りやすくなるお薬もあります。

使用方法が簡単で使いやすい貼り薬ですが、注意点もたくさんあります。不安な点、お困り事がある場合は、薬剤師や薬局スタッフにお気軽にご相談ください。



とがみ薬局(薬剤師) 伊藤 文香

地域医療を支える 医療関係者の方々から一言

山形摂食嚥下研究会
言語聴覚士 沼澤明日美 様



みなさんはむせることはありませんか。食べ物や水をごっくんと飲み込むことは「嚥下(えんげ)」誤って気管に入ることを「誤嚥(ごえん)」といいます。

「むせ」とは誤嚥をしかけたときに体が出すサインです。高齢者に多い誤嚥性肺炎は、食べ物や水が口の中の細菌と一緒に気管に入ることによって引き起こされる肺炎です。

私は嚥下のリハビリテーションを行う言語聴覚士という職種です。病院や介護施設などで医師・看護師・管理栄養士など医療介護にかかわる職種の方々と、栄養や嚥下の困りごとに取り組んでいます。薬剤師さんとも是非連携を図らせて頂き、美味しく安全に食べ続けられる地域を作りたいと思います。



薬剤師さんから「窓口でむせやすくなったと相談されることがある」と伺いました。舌や喉の筋力をトレーニングで維持し、むせにくい食べ方をすることも誤嚥予防になります。老化に伴いむせやすくなる水は、顎を引いてごっくんとするとむせにくくなります。

やってみよう！



まちがいさがし

左右のイラストで違うところを

3カ所 見つけてください
(目標90秒)

間違い探しをすると集中力が鍛えられ、脳がすごく活性化されるそうです。頭の体操にぜひやってみてください。

答えは裏面！

