

IMS Miyoshi

イムス三芳総合病院広報誌 愛し愛されるIMS

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

薬剤師
監修

上手な湿布の 貼り方



長方形の湿布、みなさんはどのように貼っているでしょうか。
また、湿布に2タイプあることにもお気づきでしょうか。湿布について理解を深めて、
上手に貼りましょう！

湿布の種類 パップ剤とテープ剤

湿布といえば、病院で医師から処方されたり、ドラッグストアでもたくさん種類があったりと、誰でも一度は使ったことのある薬だと思いますが、一般的に「湿布」と呼ばれる薬は「パップ剤」と「テープ剤」の大きく2つに分けることができます。



■パップ剤
水分が多く
厚みがあるのが特徴

■テープ剤
薄くよく伸び
粘着性が強いのが特徴

パップ剤とテープ剤は、特徴が異なるだけで効き目に大きく違いはないため、使い心地や貼った時の目立たなさ・皮膚の弱さなどで選びましょう。

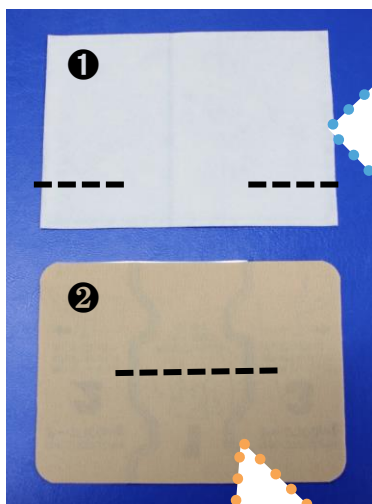
また湿布の中には使用感に違いのある冷感湿布・温感湿布があります。こちらに関しても冷やして楽になるか、温めて楽になるかで判断してよいといわれています。



少しの工夫で湿布が
はがれにくくなる
方法を伝授!

長方形の湿布、みなさんはどのように貼っている
でしょうか?
腰など広い面積に対して貼るときはそのまま
よいかもしれませんが、肩や肘・膝などに貼る時も
そのまま貼っていませんか?
少し工夫ではがれにくくなります。その貼り方を
ご紹介します。

①肩の上手な貼り方

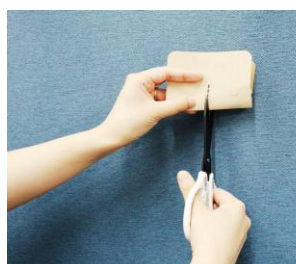


点線部分を
ハサミで切る。



上の幅の広い方を首元に
貼り、切り目が三角になるよう
引き伸ばして貼る。

②ひじ・ひざの 上手な貼り方



点線部分を
ハサミで切る。



切り目が関節部分にくるように
引き伸ばして貼る。

最後に、多くの湿布は今回ご紹介したように切ることによって動きやすさ・はがれにくさを向上させることができます。薬剤によっては切ってはいけないものもあります。医師や薬剤師(薬局で薬を受け取る時やドラッグストアで購入するときなど)にご相談ください。

また湿布といえども立派な医薬品です。使う前に説明書を読み、用法・用量を守ることはもちろん、人にあげない・もらわないようにもしましょう。
(薬剤によっては貼っている間もはがした後も日焼け対策しないことで、かぶれてしまったり、用法用量守らず使うことで飲み薬以上に胃痛などの副作用が出てしまったりすることもあります。)





生活習慣病と体重管理

生活習慣病の多くは肥満やメタボリックシンドロームといった過体重を基盤として進行していきます。その際は減量を治療の一步とする場合があります。しかし、一方で不健康なダイエットや高齢者の筋肉の低下のように体重が少ないことでも健康には悪影響が出てまいります。健康に過ごすため、体重との付き合い方をよくしていきましょう。

指標を活用して体重管理しよう！

ダイエットや体重コントロールが自分にとって必要かどうか指標を活用して診断することから始めましょう。体重管理には BMI という指標を使うのが最適です。BMI(Body Mass Index)は WHO が決めたものです。体重と身長から肥満度を算出します。これは成人の指数になります。18.5～25 未満にある場合、食生活を大きく変える必要はありません。しかし、血圧など他の数値が気になる場合は食事日記をつけると良いでしょう。もしダイエットを行う場合は、特定の食品を取らない、大幅に食事の量を減らすのではなく、栄養バランス、調理法、菓子・アルコールの取り方などを改善し、運動を重きに置いた計画を立てましょう。

BMI (高校生以上)

$$\text{BMI} = \text{体重 kg} \div (\text{身長 m})^2$$

BMI 値	判定
18.5 未満	低体重(痩せ型)
18.5～25 未満	普通体重
25～30 未満	肥満(1 度)
30～35 未満	肥満(2 度)
35～40 未満	肥満(3 度)
40 以上	肥満(4 度)



オートミールって体にいいの？

最近オートミールが人気で、よく見かけたり耳にしたりしますよね。今回はオートミールについて触れてみようと思います。

オートミールの主な5つの効能

- ① 1食分のエネルギー・糖質が低い
- ② お腹の調子を整えられる
- ③ 脂肪になりにくい
- ④ 腹持ちがいい
- ⑤ 白米では摂れない栄養素が多い

糖質量の比較

食品	100g当たりの糖質	1食あたりの糖質
オートミール	59.7g	17.9g(30g)
白米	35.6g	53.4g(150g・一膳)

100g当たりの糖質を比べると、実は白米(他の主食)よりオートミールの方が多いのですが、少量で満足できる点と1食あたりの糖質が白米より少ないことから、主食をオートミールに置き換えることで、ダイエットに役立つと言われていいます。

注意点

生活習慣病(特に糖尿病、脂質異常症、高血圧)の患者さまから「体にいいのは?」「食べていいものは?」とよく聞かれますが生活習慣病だからといって食べてはいけない物、またそれだけ食べていけばいいという物はありません。オートミールはダイエットに向いている食品かもしれませんが、それだけ食べていけば健康になれるわけではありません。あくまで、主食(炭水化物)・主菜(たんぱく質)・副菜(野菜)がそろったお食事をするを大切にしてください。まずは1食だけ主食を置き換えてみるなどご自身に向いているかを試してみるところからはじめてはいかがでしょうか。

※当院では生活習慣病の方に対し、管理栄養士による栄養食事指導を行っています。ご希望の方は、当院のかかりつけ医にご相談ください。

ただいま修行中!



当院職員 2年目インタビュー



2020年度に当院に入職した職員は約50人。入職してからの1年をふりかえり、2年目への抱負を話してもらいました。

● 看護部 HCU(集中治療) 竹林春奈 ●

患者さまの入退室が多く、1人の患者さまにつき転棟・検査・処置などが多いため時間の管理・優先順位を考えるのが大変でした。処置や転棟などの時間が重なった時や診療科毎の手術準備が異なったりと大変でしたが、先輩に相談し、行動することができました。配属が決まった頃は、一般病棟に行ける状態の患者

さまを受け持ちすることが多かったです。1年目の後半には人工呼吸器装着中の患者さまや外科の術後・脳外科のカテーテル治療後などの受け持ちをできるようになり、成長を感じることができました。2年目になっても報連相を忘れず、慣れからくるミスをしないようにし、まだ行っていない処置なども少しずつ覚えていきたいです。



● 看護部 4階病棟(循環器内科) 八幡尽那 ●

就職してしばらくは、慣れない環境や初めてのことばかりで焦りと不安を抱いていました。また、実際に現場に出てからは上手にできないことばかりで落ち込む日々でした。そんな時、同じ部署の先輩方が気さくに優しく声をかけて下さり、遅くまで丁寧に指導し、支えて頂きました。

そして、色々な患者さま・ご家族さまと関わる中でも沢山の事を学ばせて頂きました。

2年目になると後輩もできるので、今度は私が頼られる先輩になれるよう、更なる知識・技術の向上に努め、丁寧な寄り添った看護が提供できるようにしていきたいです。

● 看護部 5階病棟(障がい者病棟) 浅見菜月 ●

入職して1年が経ち、学生時の実習とは責任の重さが違うと感じています。私の1つ1つの行動は患者さまの命にも係わることなのだという事を、深く実感しています。5階病棟は様々な疾患の患者さまが入院されているため疾患について深く学びを得ることが出来ました。

また、全介助の患者さまがほとんどであり、多くの技術を習得することも出来ました。2年目となる今年度は後輩も入職してくるので、後輩にとって相談しやすい先輩でありたいと思います。そして、チーム、病棟の一員として自分の力を発揮できるよう心がけ、看護を行ってきたいです。



● 医療福祉相談室 浅野達也 ●

1年の業務を通して、自分に課せられた目の前の課題をこなすことで精一杯で、自身の成長を感じたことはありませんでした。しかし2年目となり、自身の学んだものを新人に教える機会が増えて、少しずつ成長を感じられるようになりました。特に、患者さまとご家族に声をかける前の準備とし

て、情報収集するだけではなく、自分自身が人の話しを聞ける状態であるかを、客観的に把握出来るようになりました。今後も患者さまやご家族の気持ちに寄り添った相談業務が出来る医療ソーシャルワーカーになれるよう、精進していこうと思います。



24時間救急対応

お問い合わせ先



049-258-2323(代)

救急の場合は24時間体制で、できる限り対応しております。診察可能かどうか必ずお電話で確認してください。



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス三芳総合病院

〒354-0041 埼玉県入間郡三芳町藤久保 974-3

TEL 049-258-2323 (代)

発行: 2021年 vol.29 編集担当: 広報委員会

2021年9月8日の情報です。変更が出来る場合もございます。最新情報はHPまたは院内配布物をご確認ください。