

寒さの厳しい時期です。湯たんぽや使い捨てカイロなどで暖をとる方も多いと思います。一方で、低温やけどをするケースも増えています。暖房器具の取り扱いには十分注意しましょう。

■低温やけど:
体温より少し高めの温度(44~50℃)に長時間触れ続けることによって起こるやけどです。症状が見た目にわかり難かったり、痛みを感じにくい事があるので軽症と勘違いしがちですが、皮膚の深い部分にまで達し、重症化して治療が長引く事もあります。

■対策

- ◆『肌』に直接つけない』『長時間同じ場所に固定しない』
 - ・使い捨てカイロは必ず衣類の上に貼る。一か所に長時間あてない。
 - ・湯たんぽは厚手の布製の袋に入れる(タオルはずれてしまう)
- ◆肌』に密着するような暖房器具は睡眠中は使わない
 - ・こたつ、ホットカーペット、ストーブの近くで眠らない。
 - ・使い捨てカイロを貼ったまま眠らない。
 - ・電気あんかは早めにセットし、就寝時には電源を切るかタイマーを1~2時間に設定する。
- ◆やけどはまず冷やす。受傷範囲や深さにより処置が違ってきます。
 - ・赤く濃く腫れたり、水ぶくれができた場合は、自己判断でつぶすなどの処置はしないで被覆材(キズパワーパッド等)で保護して病院受診をしましょう。
 - ・皮膚が白く変色していたり、痛みを感じないようであれば直ぐ受診しましょう。(皮膚科・形成外科などの熱傷専門へ)



■やけどになりやすい人。十分注意しましょう

- 皮膚の薄い高齢者
- 手足の血流障害のある方
- 寝返りのできない乳児
- 運動麻痺がある方
- 感覚障害がある方
- 泥酔している方

注意

最近では電子レンジで温める湯たんぽや、IHヒーターで湯たんぽを直接加熱できる商品も販売されています。取扱いに注意しましょう。

- 電子レンジで加熱するタイプは加熱時間に注意
電子レンジのオート加熱機能(温め自動など)を使うと加熱時間が長くなり、内容物が漏れ出す事があります。内容物の温度は100℃前後となり、やけどを負う危険が高くなります。必ず加熱時間を守るようにしましょう。
- 湯たんぽをIHヒーターに直接乗せて加熱するタイプは、必ず口金を外す事が重要です。湯たんぽの口金を外さずに直接加熱すると、内圧が高くなり熱湯が噴き出したり破裂するなどの危険な状態になります。口金を必ず外して加熱しましょう。

テーマ: 薬剤師の活用法 シリーズ1

「私たちこんなこともできるんです」

「薬が大きくて飲みにくい!」
「飲む薬が沢山あってどれを飲んでいいかわからない!」
このように感じている方はいらっしゃいませんか?
最近では少量の水でも飲みやすい薬が開発されています。
OD錠(口腔内崩壊錠)、ゼリー、内用液、(貼付剤、)フィルム剤など
今までの錠剤、カプセルタイプの薬とは異なり、飲みやすい剤形が増えてきております。近頃、飲み込みが悪くなって困っているという方にお勧めです。他にも、飲みこみをよくするための道具があります。
例えば、トロミナール、服薬ゼリーなどがあります。(保険は使えません)
また、1回に飲む薬が多くていつ飲めば良いかわからないという方、薬をうまくシートから取り出すことが出来ないという方には、お薬を1回分ごとにまとめることができます。お名前を入れたり、日付を入れたり、服用タイミングを印字することができます。気になる事があれば、ぜひ薬剤師へご相談ください。

私たちは、かかりつけ薬局をお持ちいただくようお勧めしています



●●様
○月○日
朝食後

かんたん おいしい からだに良い 調剤薬局の管理栄養士メニュー
ちゃちゃっと作れる朝メニュー
つみれとキャベツのミルク入りみそスープ



- 【材料2人分】
- ・いわしのつみれ……4個 (市販品、冷凍)
 - ・キャベツ……1枚
 - ・にんじん……10g
 - ・コーン……小さじ2
 - ・水……1/2カップ
 - ・顆粒鶏がらだし……小さじ1/2
 - ・牛乳……1カップ
 - ・みそ……大さじ1
 - ・すり白ごま……大さじ1

- 【作り方】 【1人分】エネルギー185kcal 塩分1.8g
- ①耐熱容器につみれとひと口大に切ったキャベツ・にんじん・コーンを入れ、電子レンジ(600w)でフタをして1分加熱。
 - ②鍋に鶏がらだしと水を入れて中火にかけ、煮立ったら①を加える。
 - ③つみれが柔らかくなったら牛乳を加えて、ふつふつとし始めたらみそをとき入れ火を消す。
 - ④仕上げにすりごまを加えて出来上がり♪