



Vol.64 2017年4月1日 発行 永富調剤薬局

花々も咲きそろい暖かくなりました。散歩やスポーツなど、活動量が増えたという方も多いと思います。ちょっと張り切りすぎて「あちこちが痛くなった。シップを貼ろう」ということはありませんか？今回は、「シップ」についてご説明します。

薬剤師のワンポイントアドバイスーシップの使い方ー



部位	カットの方法	貼り方
くび	 ヨコに2か所切り込みを入れる	 切り込みを入れた上半分を首に貼る
かた	 半分に折り、中央に切り込みを入れる	 切り込みを入れた上半分を肩に貼る
ひざ	 半分に折り、中央に切り込みを入れる	 下に伸ばすように貼る
あしづも	 タテに2か所切り込みを入れる	 切れ目を足首の曲がる部分に合わせて押さえ、上の部分を伸ばすように貼る

1. 冷シップと温シップはどう使い分けますか？

一般的に、冷シップは打ち身など急性の症状や熱を持った痛みで使用されます。温シップは温めて血流をよくすることで、慢性の肩こりや腰痛に使用されることが多いです。ただ、使って「気持ち良い」と感じることも効果に影響すると言われています。どちらを使ったらよいか迷うときは、医師や薬剤師に相談してください。

2. 「白くて分厚い湿布」と「肌色でテープタイプ」の湿布の違いとは？

白くて厚いタイプのシップも、肌色のテープタイプのシップも薬の成分は同様に配合されています。プヨプヨした厚みがある部分には水分を含んでいるのでかぶれにくいのですが、反面はがれやすい性質があります。テープタイプは、肌の色に近いので目立ちにくく、薄くてぴったりと貼りついてはがれにくいというメリットがあります。自分の肌の質や使用シーンで選ぶといいでしょう。

3. 処方されたシップを家族や知人が使ってもよいですか？

皮膚の弱い方やアレルギーやぜんそくのある方の中には、シップ薬でも注意が必要なケースがあります。またシップによっては直射日光でひどいかぶれを起こす場合があります。病院で処方されたシップはむやみに他人にあげたりしないようにしましょう。

かんたん 調剤薬局の管理栄養士メニュー おいしい からだに良い

新玉ねぎのヘルシーピザ



【材料 玉ねぎ1個分】

- 新玉ねぎ 1個
- トマトケチャップ 大さじ4
- ベーコン 1枚
- ピーマン 1/2個
- しめじ 16g
- コーン 12g
- ピザ用チーズ 60g

トッピング用
お好みのものを
ご用意ください

【作り方】 1個104kcal 塩分1g

- ① 玉ねぎを4等分の輪切りにし、耐熱容器に並べてラップをしたら、半透明になるくらい電子レンジ600Wで2～3分ほど加熱する。
- ② ベーコンは1cm幅に、ピーマンは薄い輪切りにする。しめじは石づきをきり、小房に分ける。
- ③ ①の玉ねぎにトマトケチャップをぬり、ピーマン、しめじ、ベーコン、コーン、チーズをトッピングする。
- ④ アルミホイルを敷いて、オーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで焼いたら完成。

通常、玉ねぎは収穫後に日もちをよくするために乾燥させてから流通させていますが、新玉ねぎは乾燥させずにすぐに出荷するため、水分が多くて柔らかく、独特の甘味があります。たまねぎには、辛味と刺激の素『硫化アリル』という成分が豊富に含まれています。生活習慣病の予防には生食がお勧めですが、この辛味が苦手な方は、加熱することで成分が変化して甘味が更に増します。新玉ねぎの甘さと柔らかさにジューシーさが加わって丸々1個食べる事ができます。