



質問：お薬を飲んでかゆみや発疹が出た時はどうしたら良いですか？

Vol.86 2019年2月1日 発行 永富調剤薬局

### テーマ：やけどに気をつけて

やけどは、だれもが経験したことがあるでしょう。家庭内には台所、居間などいたるところにやけどの原因となる火や熱があります。まずは、やけどをしないような生活環境を整える事が第一ですが、それでも「ついついっかり」やけどをすることがあります。やけどを負った場合、適切な応急処置を行えるようにしておきましょう。



やけどしちゃった!

水ぶくれはつぶさない!

### 1 まずは流水で冷やす 水ぶくれはつぶさない

すぐに患部を水道水で冷やす。15分～30分が目安。水の勢いは強くしない。患部が腫れる事があるので、手や腕の場合は、時計や指輪などははずしておく。冷やす時は衣類を無理に脱がさない。衣類の上から水を流して冷やす。保冷剤などを使う場合は、タオルに包んで当てる。

注意

アロエや馬油・味噌などの民間療法方法は感染を助長する恐れもあります。まずはしっかり冷やすことが重要です。

やけどが深い、水ぶくれが大きい  
広範囲のやけどの場合

水ぶくれがない  
水ぶくれがごく小範囲の場合

### 2 患部を保護して病院へ

きれいなタオルやガーゼで保護して病院を受診。  
(皮膚科・形成外科)

### 2 患部を消毒する

殺菌消毒液(マキロンなど)で消毒する。  
20～30秒おいてガーゼでふき取る。

### 3 軟膏をたっぷり塗ったガーゼをあてる

ガーゼに軟膏をたっぷり塗って患部にあてる。軟膏は保湿作用のあるものを選ぶ。  
(ワセリン、オロナイン軟膏など)

### 4 圧迫しないようにガーゼを固定して 1～2日様子を見る

ガーゼは押しつけないように、テープやネット包帯で固定する。ガーゼは毎日取り換える。  
2～3日たっても改善しなければ病院へ。

湯たんぽや電気こたつ・ホットカーペット・使い捨てカイロなどで、長時間同じ箇所を温め続けると**低温やけど**を起します。症状は軽く見えても、皮膚の深い部位まで損傷が及び重症化しやすいです。

特に、高齢者や小児、麻痺がある方、末梢神経障害のある方は気を付けましょう。

#### 暖房器具の表面温度

- 使い捨てカイロの表面 50～60℃
- こたつの熱源直下 60℃
- ストーブ熱源から15cm離れて 57℃
- 20cm離れて 45℃

参照：「栄養と料理」2019年2月号

＜＜子どものやけど＞＞ 幼少であるほど皮膚が薄いため、やけどの深さが成人に比べて深くなります。

#### ◆すぐ救急車を呼ぶ

- 全身のやけど
- 範囲が広い  
全身の10%以上で腕1本、足1本など
- 顔面のやけど
- やけどが深い  
皮膚の色が白く変化

#### ◆すぐ受診

- 手や足の指のやけど
- 皮膚がくっついて  
しまう事がある
- 陰部のやけど
- 水ぶくれができた

#### ◆診察時間内に受診

- 範囲が狭い
- 皮膚が赤いのみ



#### やけどの原因

- 1位 食べ物&飲み物
- 2位 コンロや魚焼きグリル
- 3位 ホットプレート 電気ケトル
- 4位 炊飯器 (2013 東京都)

薬はもともと体にはない異物です。したがって食べ物同様にそれぞれに相性があり、合わない場合は体が拒絶反応(アレルギー症状：かゆみ・発疹・動悸などさまざま)を起こします。もし、**薬を飲んで違和感を感じた場合は、直ぐに病院に行きましょう。**

他にも高熱やまぶたや顔の腫れ、のどの痛み、息切れなどの症状が現れた場合も注意が必要です。残念ながら薬のアレルギーは予測不可能で、いつだれに生じるかわかりません。市販薬でも起こることがあります。一度何らかのアレルギー症状が出たお薬は、お薬手帳にしっかりメモしておくなどして病院や薬局では必ず伝えるようにしましょう。また、副作用について早く気付く事も重要です。

- 飲んでる薬の起こりやすい副作用について知っておく。
- 飲み合わせに注意した方が良い薬や食べ物、飲み物などを知っておく。
- 自分の病気に対する薬の効果と注意点について知っておく。

また、お薬をお渡しするときの薬剤師の説明をしっかりと聞いておきましょう。薬が合わない場合は、飲み始めてから早い時期に症状は起こりますが、まれに、一年ほどたってから起こる場合もあります。

心配なことがあれば薬剤師にぜひご相談ください。



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

#### レンジでできるミルク甘酒



#### 【材料 2人分】

- ・酒かす 大さじ2 (30g)
- ・水 100ml
- ・牛乳 100ml
- ・砂糖 大さじ1
- ・おろししょうが お好みで

ポイント

#### 【作り方】【1人分】エネルギー 85kcal 塩分 0.1g

- 1 マグカップに小さくちぎった酒かすと水を入れ、スプーンでよく練る。
- 2 ラップをして600Wのレンジで約1分加熱する。
- 3 スプーンで混ぜ、酒粕のかたまりをなくす。(かたまりがあるときは、さらにレンジで加熱)
- 4 Aを加え、レンジで約1分温めれば完成。

甘酒は飲む点滴とも言われており、食物繊維、ビタミン、ミネラルを含み、栄養価がとても高い食品です。

甘酒は米麹から作るものと、酒かすから作るものがあります。今回は酒かすを使って簡単に、また牛乳で割ることで飲みやすくした甘酒です。お好みでしょうがを入れて、ぽかぽかと温まりましょう。