

健康生活情報ナビ

冷湿布と温湿布

腰痛や捻挫などの痛みを和らげるために湿布薬は重宝ですが、ドラッグストアに行く時、さまざまな湿布薬の商品が陳列棚に並び売られています。そんな時に「冷湿布」(クールタイプ)にすべきか、「温湿布」(ホットタイプ)を選ぶべきか、迷う方も多いので

はないでしょうか。一般的には、痛みはじめや患部が腫れて熱を持っている状態(特に打撲や捻挫)であれば「冷湿布」、患部が冷たい状態(特に慢性的な肩凝りや腰痛)であれば「温湿布」を選ぶのが基本です。とはいっても、必ずしもすべてこの通りにしなければいけない、というわけではないようです。湿布を貼ったときに皮膚が冷たく感じるのはメントール、温かく感じるのはトウガ

ラシ成分のカプサイシンの働きによるものです。これらの成分は、皮膚への刺激によって痛みの感覚を紛らわせる役割を果たしています。このため痛みそのものを改善する成分は、冷湿布と温湿布でまったく同じものが配合されている、という商品もあるのです。

冷湿布と温湿布のどちらを選ぶべきか迷ったときは、まずは基本的な使い方を目安に考えましょう。そのうえで貼ったときに心地よさを感じる方を選ぶのがよいでしょう。湿布の冷感や温感、貼ってしばらくすると、薄まって

冷打撲や捻挫 温肩凝り、腰痛

基本心地よさで選ぶことも

きます。しかし、このことと湿布が実際に作用している時間とは一致していません。商品の説明書には、湿布の効果が保たれる時間が記載されているので、それを確認するようにはしましょう。また、湿布薬を使うときは①同じ場所に長時間貼らない②入浴の1時間前にはがし、入浴後は(特に温湿布の場合)30分くらい経ってから貼る③貼ったままこたつや電気毛布などで温めない」といった注意も必要です。

(1面からつづき)言葉聞いたことがありますか。「一過性脳虚血発作」と言います。一時的に運動麻痺や感覚障害などの症状が起こることです。これは脳梗塞の前触れで、治療しないでいると3カ月以内に15〜20%の方は脳梗塞を起こします。特に48時間以内にかかる危険がありますので、TIA発症後はすぐに専門の病院で診てもらってください。脳梗塞が発症すると、昔は3分の1の方は死亡すると言われていましたが、現代は医療技術の進歩と早期受診・治療が広まったことで、死亡率は10%に減りました。後遺症を持つ人は40%、社会復帰する人が50%です。

脳梗塞の治療は、急性期で

最近よく聞く言葉

日焼けが気になる季節になりました。日焼けの主な原因は紫外線ですが、紫外線の中

あれば「t-PA静注療法」があります。点滴によって詰まった血栓を溶かして閉塞血管を再開通させる方法です。t-PAは劇的な効果をもたらしますが、発症後4時間半以内にはしか使用できません。最近では脳の血管にカテーテル(管)を挿入し血栓を取り除く方法が普及しています。器具や方法も「メルシー・リトリバー」「ペナンプラシテム」さらにステント型の器具など、次々と開発されています。ただし、これらによる治療は専門の医師でないできません。ここの総合南東北病院であれば治療ができます。

▼キーワードはFAST
脳卒中の見分け方はひとこと言えFASTです。

サンタンとサンバーン

5月ころはUVAが多いので、自然な日焼けなら主にサンタンになります。サンタンには7、8月に増えるUVBの影響から皮膚を保護する効果もあります。このため、あまり神経質になる必要はありませんが、過剰な日焼けはやはり避けるべきです。UVAによって皮膚の老化(光老化)が起こるからです。光老化を防ぐには、外出時は長袖シャツを着用し、ひさしの

Face(顔の麻痺)、Arm(腕の麻痺)、Speech(口の障害)、Time(発症時刻)の頭文字を取ったものです。顔にゆがみがある、腕が上がらない、ろれつがまわらない、といった症状のうちどれか一つでも該当する症状があれば、脳卒中の可能性は72%です。対処はFAST(早く)です。症状があったにもかかわらず、症状がおさまらず、よくなつたと思いついてしまうのは極めて危険です。時間の経過によりt-PA薬は使えませんが、すでに脳梗塞が完成してしまつた可能性もあります。脳卒中を予防するには高血圧にならないこと。脳卒中の症状があったら、すぐに専門の病院に行くことです。

ついた帽子を被るなどして、できるだけ肌の露出を少なくすることです。どうしても露出する部分には日焼け止めを使用しましょう。

サンタンとサンバーン

日焼け止めを選ぶ際にはPAや「SPF」が目安になります。PAは「+」の記号の数によってUVAを防ぐ効果を表します。「+」が多いほど効果的と言えます。SPFはUVBを防ぐ効果を数値で表わしています。日焼け止めを上手に使い、紫外線から肌を守りましょう。