

アイリス TOPICS

参考文献のご提供は断新しておりますのでご了承下さい。

貼付剤(しっぶ)の上手な使い方

貼付剤の成分は、皮膚から吸収され、筋肉や関節の近くまで達し、その周辺で効果を現します。全身性の副作用は少ないのですが、使用方法に注意が必要なものもあります。

上手な貼り方

- 患部を清潔にしてから貼ってください。
- 患部に汗をかいている場合には、よく拭き取り乾いてから貼ってください。
- 入浴後は、汗がおさまってから貼ってください。
- 貼付剤の裏のフィルムを半分ほどはがし、貼付剤を患部に当てながら残りのフィルムをはがすようにすると、きれいに貼れます。
- 貼付剤にあらかじめ切れ目や切れ込みを入れてから貼るとシワが出来にくく、はがれ防止になります。

上手なはがし方

- 皮膚を押さえて貼付剤をめくって、下向きにはがしてください。
- はがしにくい時は、無理にはがさずに水やぬるま湯で湿らせるとはがしやすくなります。

毎日貼る場合には…

- かぶれ防止のため、少し時間をあけて、皮膚を休ませてから貼るとよいです。
- 同一部位に貼る場合は、患部をよく拭いて、貼付剤の残りを取り除くとよいです。

処方せん豆知識

「いつも同じ薬なので、手帳への記録は要りません」と言われる方が時々いらっしゃいます。同じお薬でも継続して記録することはとても大切です。継続して記録をとることは「いつからいつまで服用を続けていたか」など、経緯も表すことになっているのです。記録が抜けていると「その間はお薬を服用していなかった？」とも考えられるので、出来れば毎回手帳に記録しましょう。



■ リコピン



トマト、スイカ、ピンクグレープフルーツに含まれる赤色成分。紫外線によるシミの予防も期待されるので、これからの季節は特にお勧めです。

■ カテキン



緑茶に多く含まれる渋味のひとつ。抗菌・消臭作用があり、風邪の予防、口臭予防に効果があります。

■ アントシアニン



赤ワイン、ぶどう、ブルーベリー、黒豆に含まれる黒や青色成分。疲れ目の改善に効果があるとされています。

■ リモネン



柑橘系(オレンジやグレープフルーツ)に含まれる香り成分。新陳代謝の改善効果があるといわれ、ダイエットの時に勧められます。

■ アリシン



たまねぎやニラ、ニンニクの匂いの成分。疲労回復に効果があるビタミンB1の吸収を助けるので、一緒に摂るのがお勧めです。ビタミンB1は豚肉、大豆などに多く含まれています。

ファイトケミカル

で体の調子を整えよう!

ファイトケミカルとは、果物や野菜の色や香り、渋味、苦味の成分などを指します。免疫機能を高めたり、細胞の老化を防ぐ効果があると言われています。毎日、たっぷりの果物と野菜を摂って健康を保ちましょう。



今月のレシピ

新玉ねぎと豚しゃぶのゴマサラダ

栄養価
(1人分)

エネルギー
182kcal

塩分
1.4g



甘くて柔らかい新玉ねぎを是非サラダで!

新玉ねぎ	1/4個
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	50g
きゅうり	1/2本
レタス	2枚
人参	1/4本
すり白ゴマ	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ1
A しょうゆ	大さじ1
ゴマ油	小さじ1
酢	大さじ1

1. 豚肉はたっぷりの熱湯でゆで、肉の色が変わったらざるに上げてさます。
2. 新玉ねぎは根元を切り落とし、縦薄切りにして水にさらし、水気をきる。
3. 人参は皮をむき、縦せん切りにし軽くゆであら熱をさます。
4. きゅうりは長さを半分に切りせん切りにし、レタスは食べやすい大きさに切る。
5. Aを混ぜ合わせる。
6. 器に新玉ねぎ、豚肉、きゅうり、レタス、人参を盛り、食べる直前にAをかける。