



# Dr. 佐々尾の健康カルテ

雪かきなどで大忙しで、腰や膝などを痛めて湿布を貼ったりしている方も多いのではないのでしょうか。今回は身近な薬の一つである湿布のお話です。あまりに身近にあるので、安易に使われがちですが、れつきとした医薬品ですので、よく知っていただいで、使用していただきたいと思ひます。湿布にも種類があります。まずは「パップ剤」と「テープ剤」で、「パップ剤」は白い水分の多い貼り薬、「テープ剤」は肌色のテープ状のものです。効果には差はありませんが、「テープ剤」の方が剥がれにくく、大きく動く関節(膝や肩)には「テープ剤」の方が良いとされます。

## 身近な薬の一つ「湿布」のお話し

もう一つは「冷湿布」と「温湿布」です。急な時期は冷やす、慢性的なものは温める、ということが基本ではあります。ただ、効果には差がありません。ですから、患者さんが効果があると

思う方がよいのです。温めるのがいいのであれば、カイロでも一定の効果はあるのですが…。湿布は安全と思われていますが、貼ったままで日光を浴びると皮膚の色が起きます。湿布を何枚も貼ったり、飲み薬の痛み止めも併せて使用する場合は、成分が体に対して多すぎ、胃腸障害をはじめとした副作用が起りやすくなりますので注意が必要です。

よく病院でおみやげのように湿布のおねだりをされることがあります。市販のものとの効果の違いはありません。日本の医療費で年間1千300億円以上が湿布にかかっているとされます。医学的に見て必要な場合は別として、市販の湿布で様子を見ても良いと思ひますし、そもそも頼りすぎずに生活習慣の改善が一番大事です。

(北海道立羽幌病院 内科 佐々尾 航 医師)

## 北海道立羽幌病院からのお知らせ【平成29年3月分外来診療体制】

診療科	月		火		水		木		金		応援医師	受付時間等
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
内科※	○	○	○	—	○	○	○	—	○	○		8:00~11:00、13:30~15:00
(循環器内科)	第4水曜日(22日)午前中のみ ※完全予約制										留萌市立病院より	8:00~11:00
(呼吸器内科)	—	—	—	—	—	—	—	—	○	予約	重原医師	
(消化器内科)	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	佐々尾医師	8:00~11:00 *電話予約可 診察は10:00から
(禁煙外来)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	予約	重原医師	
外科	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—		8:00~11:00
整形外科	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—		8:00~11:00
整形外科	第1月曜日(6日)・第3火曜日(21日)										引野医師	8:00~11:00
整形外科外来	第2・4火曜日(14日・28日)午後										渡部整形外科より	(完全予約制)
小児科	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—	旭川医大 井上講師 第2・4月曜日 午前・午後 (13日・27日) *予定のため、変更となる場合もあります。	8:00~11:00、13:00~15:00
婦人科	—	—	○	○	—	—	—	—	—	—	金野医師	8:00~11:00、13:30~15:00
ミルキー外来	—	—	予約	予約	—	—	—	—	—	—	当院助産師	電話にて申し込み
眼科※	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	旭川医大より	8:00~11:00 (完全予約制)
皮膚科	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	札幌医大より	8:00~11:00
耳鼻咽喉科	第1・3・5水曜日(1日・15日・29日)午前中のみ										札幌医大より	8:00~11:00 (予約制)
泌尿器科	毎週木曜日 午前中のみ										札幌医大より	8:00~10:30 (予約制)
精神科	月1回(紹介患者のみ)										札幌医大より	(完全予約制)
巡回診療	上築中央集会所：第1火曜日(7日) / 中央老人寿の家：第2木曜日(9日)											14:30~15:30

【内科】※予約をしないで受診する方は9時30分からの診療となります。【眼科】※コンタクトレンズの処方はありません。

【お知らせ】ご家族の都合や疲労のため一時的に患者を入院させたい場合、当病院では介護者支援短期入院(レスパイト入院)を実施しています。医師や看護師へご相談ください。(期間は最大21日)

### 夜間・土日・祝日の診療についてのお願い

夜間、土日、祝日の診療は緊急性のある重篤な方に限らせていただきます。緊急性のない軽症の方は、平日の診療時間内に受診するようご協力をお願いします。(症状などで心配なことや、受診を希望される方は、電話でご相談ください。看護師がお受けし、内容によっては 医師と相談して受診の必要性を判断させていただきます)

☎お問い合わせ 北海道立羽幌病院 ☎ 62-6060