

広報ただみ診療所

朝日診療所

医師 若山 隆



「シップ(貼り薬)の使い過ぎに注意してください」

みなさん、こんにちは。只見へ来て3回目の冬を迎えた若山です。今年の冬は記録的な寒さで、田島では氷点下19・2度となり1月の観測記録を塗り替えたそうですね。でも寒さの割に雪は少なく、雪に悩まされることは少なかったです。

さて、本日はシップの話です。只見でも、腰・膝・肩などにたくさんシップを貼っている方をお見かけします。腰・膝・肩の痛みの多くは、長い人生の中で必死に体を支え続けた結果起こっているものであり、体の老化が原因であるともいえます。手術治療を行う場合もありますが、手術となると負担も大きく、また100%治るわけではありません。そんなときに体の痛みを楽にしてく

れるシップの存在は大変ありがたいものです。

しかし、シップにも欠点があります。シップの有効成分は皮膚から吸収されますが、貼った場所だけでなく、一部は血液に届き全身にめぐります。飲み薬の痛み止めの副作用として胃潰瘍が有名ですが、シップでも胃潰瘍を引き起こしたり、腎臓、肝臓に障害を引き起こす場合があります。もちろんシップかぶれも引き起こすことがあります。やはり、シップの使いすぎには注意が必要になります。

実はこの度、朝日診療所でもシップの処方について見直すことになりました。診療所も保険診療(保険が適用される診療で、患者さんは診療費の自己負担が1〜3割で

済む)を行っていますので、保険診療をきちんと行っているかチェックされています。適切なシップの処方のため、一回の診察でシップを10袋以上処方することは控えていきたいと思えます。みなさんのご理解とご協力をお願いいたします。

シップを貼ったからといって、腰や膝の老化が防げるものでもありませんし、痛くないのに貼っても予防になるわけはありません。シップの使いすぎにはご注意ください。



今月の運動

今月の運動は膝痛・転倒予防の運動をご紹介します。

膝が痛くなる原因は、膝のまわりの筋力が低下したことによるものや、バランスを保つためのその他の部分の機能が低下したことなど様々あります。膝の回りの筋肉を鍛える運動については、前回ご紹介したものなどがあります。今回は体を支えている基本となる地面をつかむ力を鍛えるとともに、足の指の動きを取り戻す運動をご紹介します。

体の前にタオルを開きかかとの部分はタオルの外において、両足をグー・パーしながらたぐり寄せていきます。慣れてきたら、片足で挑戦してみましょう。回数目安は5〜10回程度行なうと効果的です。

