

# 湯宿温泉接骨院だより

第66号

Tel0278-50-9022  
Fax0278-64-2266

HPアドレス <http://www.yujuku-onsen.com>

Eメールアドレス [webmaster@yujuku-onsen.com](mailto:webmaster@yujuku-onsen.com)



## 【近況報告】

6月9日は次女笑可が3歳の誕生日でした。楽しい事があるとしばらくはその事が笑可のブームになり、『今度の笑可の誕生日はいつ?』などと言っています。年1回の概念は無いようです。

子供の頃は、早く大きくなって何でも自由にやりたいと思っていましたが、今は年1回誕生日が来るのも多過ぎるくらいです。

7月9日は三女の琴葉が1歳の誕生日になります。最近はしっかりしたハイハイができるようになり、つかまり立ちも自分でできるようになりました。二人のお姉ちゃんに混じって一緒に遊ぼうとします。お姉ちゃん達にはあまり遊んでももらえませんが、一緒の場所が好きみたいです。三人の中では琴葉が一番陽気な性格をしているように見られます。そして一番強くなりそうです。

8月からは琴葉も子供園に通園します。愛梨・笑可の二人が通園していても最初は何となく心配です。慣れるまでは1・2時間で帰って来ると思います。次女の笑可が隣の教室なので時々様子を見てくれると良いのですが3歳児には無理でしょうか？

7月からの節電対策は進んでいるのでしょうか？我が家でも何とかしなくては思っていますが、なかなかはかどりません。

とりあえず朝顔の種を大量に蒔いてみましたが、しっかりした計画もなく始めたのでどうしたものやら……。巷ではエアコンより消費電力の少ない扇風機が飛ぶ様に売れているらしいです。

地震直後には石油や電池が不足していましたが、今度は扇風機が品薄です。ちなみに我が家で使っている扇風機の最も古いものは30年以上前のものです。貧乏性で壊れているものでさえなかなか捨てられません。

## 【お知らせ】

◇ 7月9日（土）10日（日）は五郎兵衛会文化展です。

今年は山本曲葉（山本菊治）さんの作品展です。

◆ 7月から3ヶ月間は群馬ディスティネーションキャンペーンです。

JR各社と県などが群馬県を積極的に観光で販売するものです。

夏休みの計画がまだの方は今年は群馬県内で遊ぶのがお得だと思います。県内各地で色々とお得なイベントが有ります。

## 【健康お役立ち】

6月9日より保険内施術の内容変更に伴い、シップを多くの患者さんに使用しています。今月はシップの話です。シップ（貼付剤）は温シップが良いのか、冷シップが良いのかと訊かれることが多いです。ここで、大事な事はどちらのシップも本当に冷やしたり、温めたりする事はありません。ですから、打ち身などの急性期にはシップを貼るより、できるだけ早く氷水で冷やす必要が有ります。炎症が広がると、もともと打った場所の周囲も組織が壊れてしまいます。その範囲をできるだけ少なくする為に氷水で冷やし炎症の広がりを抑えます。



温シップも冷シップも唐辛子の成分が入っているとか、メントールが多いとかで温かい感じがする、冷える感じがするといった程度です。昔からのシップは大体こんな感じでした。

しかし、今 TV で宣伝されているものは第2世代のシップと言われているものでインドメタシンやフェルビナク含有などとなっています。これらは鎮痛剤の成分です。以前は医師の処方でないで使用できなかった成分です。

シップの用法に書かれていますが、6時間程度でこれらの鎮痛成分が貼った場所から吸収されます。ここで大切な事があります。

以前は医師の処方でないで使用できなかった鎮痛剤成分を手軽に使い便利ですが、医師の処方でないで使えなかった意味を考える必要があります。その意味とは、鎮痛剤成分に副作用がある事です。

これらの成分を常時使用すると副作用が出る可能性があります。

インドメタシンの入ったシップの袋には喘息の人は使ってはいけないことが書かれています。

一日に何度も貼りかえるなんていう患者さんもありますが、1日は1枚のみにしておいたほうが良いと思います。

手軽に使えますがあくまでも薬剤であり常用するものではありません。薬の飲みすぎで胃が悪くなった経験のある人は多いと思いますが、実はシップでも胃が悪くなる事があるのです。単純に書きますとプロスタグランジンと言う成分に関係するのですが、インドメタシンはこの成分の生成を抑制することにより痛みを抑えます。ところがこのプロスタグランジンは胃酸の分泌を抑える働きがありますので少なくなると胃酸が多くなり胃が荒れることとなります。

少し難しくなりましたが、要するにあまり気軽に使いすぎるとシップのシッペ返しにあいますのでご注意を！