

塗り薬・貼り薬



の利用法

塗り薬は種類によって使い方が異なる

塗り薬の中で最も多く使われる湿疹やかぶれ・虫刺され用の軟膏は、強くすり込んではいけません。少量を指に取り、患部に薄くのばします。塗る部分に傷があったり、皮膚が弱くなっているときに強くすり込むと、それが刺激となって病状が悪化することもあります。



一方、アトピー性皮膚炎の治療などに使われるステロイド入りの軟膏は、患

部に薄く広げる程度ですり込む必要はありません。ステロイド入りの軟膏は効果が高いのですが、副作用が強いという難点があります。長期間使い続けると、皮膚が薄くなったり、白癬菌（水虫を起す）などに対する抵抗力が低下したりします。また、使用を急に中止すると、強い炎症を起こして皮膚が真っ赤になることもあります。ですから、使用する場合には十分な注意が必要です。

筋肉痛の塗り薬は、炎症を起している筋肉に薬効成分が届いて初めて効き目が現れます。薬を早く浸透させるためには、よくすり込んでマッサージし、血行をよくする必要があります。また、咳を鎮める薬は、皮膚からの吸収と同時に、口や鼻から成分を吸い込むことでも効果を発揮します。ですから、多めに塗った方がよいでしょう。

塗り薬の効果を発揮させるためには、塗った後三十分～一時間ぐらいたたいてください。筋肉痛の塗り薬は、炎症を起している筋肉に薬効成分が届いて初めて効き目が現れます。薬を早く浸透させるためには、よくすり込んでマッサージし、血行をよくする必要があります。また、咳を鎮める薬は、皮膚からの吸収と同時に、口や鼻から成分を吸い込むことでも効果を発揮します。ですから、多めに塗った方がよいでしょう。

歯の健康を維持するために、歯の定期健診を受けることが大切です。歯の健康には、歯垢（プラーク）の除去が最も重要です。歯垢は細菌の塊で、歯を腐らせます。歯垢を除去するために、歯ブラシで丁寧に歯を磨くことが大切です。また、歯垢除去剤（歯磨き粉）も効果的です。歯の健康には、歯の定期健診を受けることが大切です。

今回の料理は、各地区での健康相談会で「骨粗しょう症」予防の一品として試食していただいたものです。カルシウムをたっぷり含んだ、ひじきと豆腐を使ったサラダです。相談会に参加できなかった方も、ぜひ作ってみてください。

ひじきとかぼちゃの豆腐サラダ



- 材料 (4人分)
- ひじき..... 4g
 - 木綿豆腐..... 200g
 - かぼちゃ..... 200g
 - だし汁..... 240cc
 - しょう油..... 小2½
 - さとう..... 小2
 - ごま油..... 大1弱
 - しょう油..... 小2
 - 塩..... 少々

- 作り方
- ひじきは水につけてもどし、熱湯に通す。豆腐は2cm角切りにしてゆで、水気を切る。かぼちゃは2cm角切りにする。
 - 鍋に①とひじき、かぼちゃを入れ、中火で5～6分煮る。
 - ②を合わせて豆腐を入れ、さっとまぜる。
 - 器にひじきとかぼちゃを盛り、③を乗せて出来上がり。

国保にはいるとき

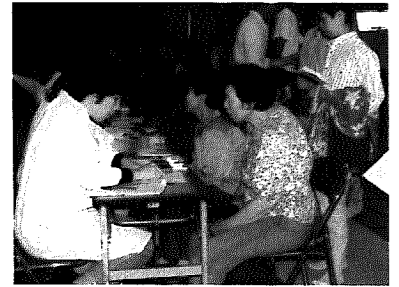
- 国保にはいるとき
- ◆他の市区町村から転入してきたとき
 - ♡転出証明書、印鑑
 - ◆他の健康保険をやめたとき
 - ♡健康保険の離脱証明書、印鑑
 - ◆子供が生まれたとき
 - ♡保険証、母子健康手帳、印鑑
 - ◆国保をやめるとき
 - ◆他の市区町村に転出するとき
 - ♡保険証、印鑑
 - ◆他の健康保険に加入したとき
 - ♡国保と健康保険の保険証、印鑑
 - ◆被保険者が死亡したとき
 - ♡保険証、死亡を証明するもの、印鑑
 - ◆その他
 - ◆退職者医療制度に適用することになったとき
 - ♡年金証書、保険証、印鑑
 - ◆退職者医療制度に適用しなくなったとき
 - ♡保険証、印鑑
 - ◆住所、世帯主、氏名などが変わったとき
 - ♡保険証、印鑑
 - ◆保険証をなくしたり、汚れて使えなくなったとき
 - ♡身分を証明するもの、使えなくなった保険証、印鑑
 - ◆就学のため、子供が他の市区町村に下宿するとき
 - ♡保険証、在学証明書、印鑑
 - ◆長期旅行などで、別個の保険証が欲しいとき
 - ♡保険証、印鑑

一般加入者	1日	平成8年10月1日～平成8年9月30日	平成8年10月1日以降(政府案)
		600円	800円
住民税非課税世帯	90日までの入院	1日 450円	660円
	90日を超える入院	1日 300円	500円
住民税非課税世帯で高齢福祉年金をうけている人	1日	200円	300円

※住民税非課税世帯の方は「標準負担額減額認定証」が必要となりますので、役場保健衛生課で申請を行ってください。

“住民検診”の申込みを忘れずに…!

平成8年度も、村では皆さんの健康管理を応援するために、基本検診(総合健診)、各種がん検診及び人間ドック助成事業を実施します。そこで、各種検診等の予定者数を事前に把握し、また受診券等をスムーズに発送するために、受診希望調査を行います。後日、各地域保健推進員さんを通じて「住民検診申込書(調査票)」を配付しますので、必要事項を記入のうえ、保健推進員さんにお渡しください。もし申込みを忘れると、人間ドックの助成が受けられなかったり、検診を受診できなかったり……、ということにもなりかねません。皆さんのご協力をお願いします。*なお、住民検診についてのお問い合わせは、役場保健衛生課(☎82-4111 内線121・123)までどうぞ。



3月23日土
ゴミの収集業務を
休ませていただきます

救急受診の前に…
○月×日午前七時四十五分、寒風の中診療所に到着しましたが、電気がつきません。暖房もつきませんし、電話も通じません。一部つく所もあるので、停電ではないようです。八時半には患者さんがやって来ます。「どうしよう……」とにかく友人宅に行き、電話を借り、電気工事会社に連絡を取りました。始業前だし、他に予定もあつたでしょうが、すぐに来てもらいました。そして何とか原因を発見し、応急処置をしていただき、診療を開始することができました。そして、今度の時のために、応急処置の仕方を教えていただきました。最近、電気製品を買うと、「故障時の電話の前の自己点検」の表がついています。しかし、こうした表にあらかじめ目を通している人は少ないのではないのでしょうか。また、いざという時、その表がどこにあるかわからないという人も……。さて、救急医療にも、似たような面があります。例えば、「熱性ケイレン」が何かと頭の中でわかっていても、いざ目の前かわいいわが子にケイレンを起されたら、あわてふためくのは仕方ないことです。むしろ、大切なのは、受診の際に「次に起こったらどうしようか」とか、「どうしたら防ぐことができるか」といった説明を受け、納得しておくことです。そして、できたら子育て仲間にもその新鮮な経験を分けてあげることです。その他、折りにふれて、かかりつけ医にこのよな視点で聞いておくといいでしょ。あなた自身のための、実のある自己点検メニューができていきます。