



風邪について2

季節の変わり目でまだ朝は寒い時があります。今回は風邪について続けて説明していきます。



かぜかな？と思った時の大切な5つのこと

日頃注意していてもひいてしまう「かぜ」。もし「かぜかな？」と思ったら、私たちの体に備わっている抵抗力、免疫力、体力を高めるために、次のことを忘れずに行いましょう。

01. 休養と睡眠をとろう

十分な休養と睡眠をとってウイルスと闘うための体力を温存しましょう。できれば毎日6時間以上はとりたいです。

02. 栄養・水分補給を忘れずに

十分な水分と、たんぱく質やビタミンC、ビタミンB群等の豊富な食事をしっかりととりましょう。

03. 保温・保湿しよう

部屋の温度を、冬なら20~25°Cくらいにし、加湿器などを使い保湿するとよいでしょう。

04. マスクを着用しよう

せきやくしゃみなどの症状がある人は、他の人にかぜをうつさないように積極的にマスクをつけましょう。

05. 早めにかぜ薬を利用しよう

かぜは放っておくと、どんどんひどくなる場合があります。鼻水・鼻づまり、のどの痛み、発熱・さむけなど、ご自分の症状に合わせてかぜ薬を早めに利用しましょう。



意外と誤解されている？かぜの薬の役割

多くの方が「かぜ薬はウイルスをやっつけてくれるもの」と思っているのですが実は、そうではありません。かぜそのものを治してくれるわけではなく、体力消耗につながる過度の熱やせき、のどの痛み・鼻水などのつらい症状をやわらげてくれるものです。ご自身の症状に合った成分を配合したかぜ薬を早めに服用し対処することが大切です。



かぜ薬の正しい服用のしかたは？

薬の服用時期の目安は食事の後30分くらいまでが「食後」、食事の前30分くらいからが「食前」、食事の後2時間くらいたってからが「食間」になります。

薬の服用は添付文書をよく読み、定められた用法・用量を守ることが最も大切です。効きめがないからといって1回量を増やしたりしてはいけません。アルコールと一緒に服用すると強い副作用の恐れがありますので絶対にやめてください。

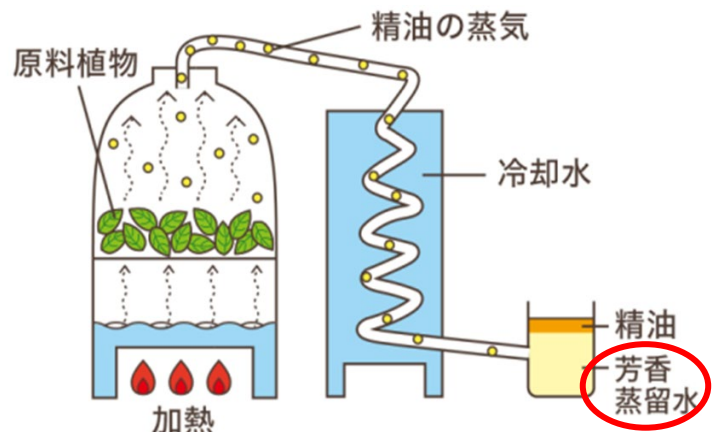
【今月のアロマ情報】

参照: 知っておきたい! かぜのこと <https://benza.jp/knowledge/prevention/>

ハーブウォーター(芳香蒸留水)のご紹介

ハーブウォーター(芳香蒸留水)とはハーブ(芳香植物)を加熱して採られる水溶液のことを言います。

アロマ(精油)とは、また一味違う特徴があります。精油のように即効性はありませんが、作用が穏やかで化粧水代わりに肌に直接塗布したり、乳幼児や高齢者の方にも安心して使うことができます。

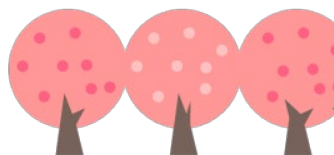


おすすめの購入サイト

【Mont Saint Michel(モンサンミッシェル)】

<https://www.aromastore.jp/>

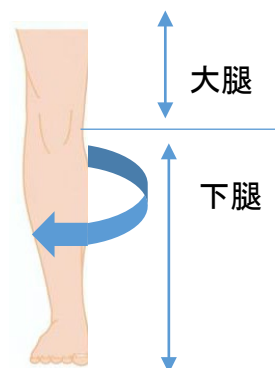
オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中



【ステップアップ】

リハビリの廣田です。今回は株式会社geneの配信による膝関節に関する講習を視聴しました。内容は膝関節の痛みに対しての評価方法、徒手療法、運動療法などを体系的に説明して頂いており、臨床にすぐに使える内容でとても参考になりました。

今回はその中で述べられていた大腿と下腿の捻りについて紹介させていただきます。膝の痛みには様々な要因が関与していますが、大腿と下腿の位置の異常も痛みの生じる要因の一つになることが多いようです。変形性膝関節症などの代表的な膝の疾患でも異常な捻りが生じることが多く、特に大腿に対して下腿が外向きに回旋している(外旋)場合が多いです。→



下腿の外旋の確認方法

まず、膝のお皿(膝蓋骨)とお皿の下に触れる骨の部分(脛骨粗面)を確認して下さい。膝を伸ばし、力抜いた状態でお皿(膝蓋骨)の両端の位置を確認します。その両端の間に下の骨(脛骨粗面)が入るか確認します。

入っていれば正常

少し被っていれば過外旋

大きく被っていれば超過外旋

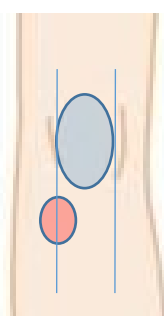
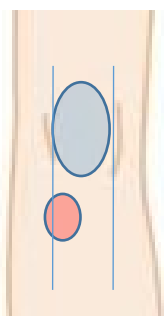
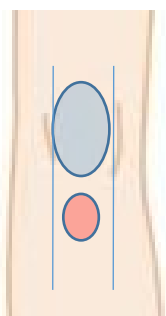


膝蓋骨



脛骨粗面

※図は右膝です



下腿の外旋に対する運動はいくつかありますが、今回の講習では以下に練習が紹介されていました。

下腿外旋に対する運動

姿勢 椅子座位、膝屈曲90°

方法 両方の膝とつま先、踵をつける。
つま先と膝はつけたまま踵を離す。



因みに上記の確認方法で外旋位だったからといって今後必ず痛みが出るわけではありません。30代の自分も外旋位でした。膝に痛みがあり、下腿外旋位の強い方は上記の運動をオススメします。

オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号: 1363890185

電話: 042-310-9748 FAX: 042-310-9749

営業時間 8:30~17:30 (土日休み)

府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103

サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部