創刊号　　平成10年5月　日発行

あっぷる通信

はじめまして！あっぷる通信です

通院している患者さんたちに、小松整形について知っていただきたいと思い、今年から、**『あっぷる通信』**という院内報を十年目にして発行することになりました。

さて、タイトルの由来についてですが、職員に新聞の名前を募集したところ、りんごやアップルなどの文字が入った名前がたくさん集まったなかから、選ばれました。すでに気がついている方もあると思いますが、当院の診察券や看板には、リンゴのマークがついています。これは、小松院長が弘前大学出身であり、開業するまで青森県に住んでいたということからです。

この名前を考えた職員にひらがなにした理由を聞いたら“誰にでも読めて、やわらかさが伝えられたらという気持ちを込めた”と言います。

小松整形に関することは勿論、他に整形外科の病気やお薬についても、載せていくつもりです。

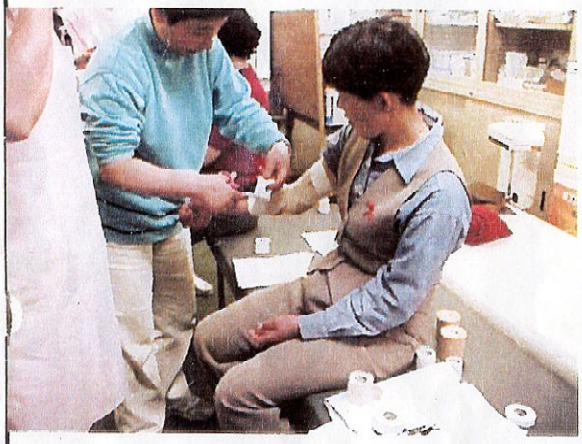
第三回　テーピング教室　開催

小松整形では、3月28日（土）午後2時から、第三回テーピング教室を実施しました。当日は16名が参加されました。

最初30分程度、テーピングについてスライドを使った院長の話を聞き、また指導担当の職員からテーピングをする時の注意点の説明を受けた後、いよいよ実習が始まりました。

デモンストレーションのあと二人一組になり実際に巻いてみることに…。最初は緊張した雰囲気のなか、慣れないテーピングにとまどいながら始まった実習も、一組に一人ずつついた職員の指導を受けながら、足首・膝・肘・手首と場所がすすむにつれ、雰囲気も和らぎテープを巻く手つきもスムーズに…。あっという間の2時間でした。今回参加された皆さん、お疲れさまでした。

終了後、参加された皆さんにアンケートをお願いしたところ、再度実施して欲しいとの要望が多くありましたので、年内に第4回テーピング教室を開催する予定です。皆さんの参加をお待ちしております。



お薬ひとくちメモ

《いわゆるシップについて》

「温める治療をしているのに、このシップを貼ったらヒヤーとしたけれど、冷やして大丈夫なの？」という話を耳にします。

世間一般には、いろいろシップ剤がありますが、小松整形外科で処方されているシップには、厚みのあるものと、薄いものの２種類があります。

ネルの布に延べられた多少厚みのあるシップは水分を多く含んでいるため、冷たい感じがしますが、決して冷やしている訳ではありません。気になるようでしたら、人肌に温めてお使いになると良いでしょう。

また肌に密着する薄手のタイプで、中にメントール等が含まれているものは、炎症を鎮めるとともに、スースーして清涼感が得られます。

これらはいずれも肌から直接吸収される経皮吸収型の消炎鎮痛剤です。つまりシップの中に、飲み薬にも使われているものと同じ成分の消炎鎮痛剤が含まれていて、これが直接皮膚から患部に到達して痛みや炎症を和らげます。これによって、どうしてもありがちな胃を通ることにより起こるムカムカとか胃の痛みなどの副作用がなくなります。

外見がシップ剤なので、軽く思ってしまいがちですが、消炎鎮痛剤というお薬であることを忘れないで下さい。

いちげ薬局　薬剤師
黒澤　由子

世間の常識　ウソ？ホント！

〈本当に“みず”を抜くと癖になるの〉

膝にみずがたまることは、年配の人にはよくあることです。膝のみずとは何でしょうか。

関節には、健康な人でもわずかな関節液という粘りけのある液体があります。この液体は関節の軟骨に栄養を与え、また、関節の動きをなめらかにする働きがあります。

しかし、関節に変形性膝関節症（年配になって膝が痛くなってきた時）や慢性関節リウマチなどの炎症がおこると関節液が多くなって膝が腫れてきて、いわゆる“膝にみずがたまった”ということになります。膝にみずがたまると重苦しくなり、曲がりが悪くなります。

確かに膝のみずを抜いてもすぐにまたたまってしまうことがあります。このことを病気が治ってないからたまるのです。みずがたまったままにしておくと、膝のまわりの靭帯や関節の包が伸ばされて関節がゆるくなり、どんどん変形が進んでいくことになります。重苦しく感じたり、曲がりが悪い時にはみずをとってもらった方がいいでしょう。

何度みずを抜いてもすぐに貯る時は、膝の中に薬やシップだけでは治りずらい病気がある時です。関節鏡（膝の中をみるカメラ）検査などをして元の病気を探し出して、場合によっては手術も必要になります。

膝のみずを抜くとくせになることはありません。

自分の状態を詳しく医師に話して、どうしたらいいのか相談してください。

院長　小松　満