



2024-2025

KAWANOE WEEKLY



「風を受けて」 油彩 谷 晶子



2024-2025年度国際ロータリー会長
ステファニー A. アーチック

- 会 長 石 村 浩
- 幹 事 杉 浦 兼 吾
- 会報委員長 毛利 泰 治 郎
- 例 会 日 毎週火曜日
12:10~13:10
- 例 会 場 四国中央商工会議所
電話 0896-58-3530
FAX 0896-58-6294
- 事 務 局 四国中央商工会議所
電話 0896-58-3530

『痛みのはなし』

井上由文

私が、当地で整形外科専門のクリニックを開業して35年余りになります。多くの患者さんが訪れますが、その90%は、頸、肩、背中、腰、膝など運動器のケガ疼痛の方がほとんどで、早くその症状を回復して若い方であれば元の仕事、学生生活、スポーツ、高年の方であれば自立した日常生活に戻りたいと希望されています。

そのため我々医療者は、その痛みの原因をつきとめるため、詳細な診察で大まかな診断をつけ、X-P、CT、MRI、エコー検査でその裏付けをとり、確定診断をつけ治療に取り掛かるわけですが、まず軽度の痛みの場合は貼布（シップ）、痛みが強い場合はロキソニンに代表される非ステロイド系抗炎症剤やカロナールに代表されるアセトアミノフェンさらにトラムセットに代表されるオピオイドという薬物と共に電気治療、鍼治療、神経ブロックと組み合わせてとりあえず痛みを和らげながら、最終目標であるロコモ体操に代表される運動療法にもってゆき、痛みの再発しない身体をつくるお手伝いをしています。

この大きい治療体系の環の一丁目一番に貼布剤の存在があります。入手しやすく副作用がないなど使いやすいシップをうまく使いこなすことで、「疼痛→廃用性萎縮→筋・関節の衰え→疼痛増悪」という運動器の負のスパイラルを入口の所でくいとめる役を果たすことになります。

そこで、シップをうまく使いこなすため、患者さんからよく受ける質問を説明します。

◆湿布の効果は何時間？いつ貼るといい？

整形外科でよく使われる貼布剤、患者さんからよく受ける質問について説明します。

皆さん湿布を使ったことはありますか？

湿布は市販されているため入手しやすく、使いやすいため、多くの方に使用経験があるのではないのでしょうか？しかし、きちんと正しく使えているのか、気になることはありませんか？

患者さんからお受けする質問として、「湿布は何時間効きめがあるの？」「いつ貼って、いつはがせばいいの？」などがあります。今回は、湿布薬の正しい使い方について説明します。

1) 湿布の効きめは何時間くらい？

湿布薬を作用時間で分類すると「1日1回貼付」のものと「1日2回貼付」の2つに分けられます。

「1日1回貼付」タイプのものであれば、大体8～10時間くらい貼れば、成分の多くは既に皮膚に浸透しているため、剥がした後も効果が持続します。

以下に2つのタイプの湿布薬を少しご紹介します。

—1日1回貼付（1日持続）—

- ・モーラステープ
 - ・モーラスパップ x r
 - ・ロキソニンパップ／テープ
 - ・ロコアテープ など
- 1日2回貼付（半日持続）—
- ・モーラスパップ
 - ・アドフィードパップ
 - ・セルタッチパップ／テープ など

2) 湿布はいつ貼るのがいいの？

一般に湿布薬を貼るのは、お風呂上がりが良いとされています。

皮膚の汚れや油分が洗い流された状態なので湿布薬がしっかりと吸着し、かぶれも起こしにくくなります。

また、体が温まり、血行が促進されている状態だと効果を発揮しやすいです。

汗をかいている場合は少し時間をあけて、落ち着いてからにしてください。

3) 湿布はいつ剥がすべき？

次の湿布薬を貼る直前まで前の湿布薬を貼り続けている人が多いのですが、実はその必要はないのです。

「1日1回貼付」タイプであれば、8～10時間程度、

「1日2回貼付」タイプであれば、4～6時間程度でOKです。

そのため、お風呂上がりに貼った場合は、朝起きたときに剥がすくらいが良いのではないかと思います。

皮膚が弱くかぶれやすい方などは、皮膚への負担を軽減するためにも早めに剥がした方が良いでしょう。

4) 湿布の副作用は？

安全な薬である湿布薬にも副作用があります。正しく理解し使用することが重要です。

①皮膚炎・皮膚かぶれ

第3055回 例会記録 R. 6. 10. 29

出席報告

- | | |
|----------------|--------|
| 1. 出席会員 (47名中) | 35名 |
| 2. 当日出席率 | 74.47% |
| 3. 前々回補足修正率 | 95.74% |

結婚記念祝 (10月)

- ・石川 繁一 会員 (58周年)
- ・三宅 文雄 会員 (48周年)
- ・大西 聖和 会員 (48周年)
- ・森実 秀郎 会員 (38周年)
- ・石村 浩 会員 (37周年)
- ・杉浦 兼吾 会員 (33周年)
- ・篠原 孝賢 会員 (30周年)
- ・石村 榮一 会員 (29周年)
- ・奥山 倫生 会員 (25周年)
- ・池内 透 会員 (22周年)
- ・高橋 賢司 会員 (11周年)

会長の時間

- ・今治RC創立90周年記念行事に参加して

委員長の時間

- ・職場訪問のご報告
職業奉仕委員長 久保 安正 会員
- ・出席報告 出席委員長 脇 研二 会員

会務報告

1. 例会変更のお知らせ

【伊予三島RC】

- ① 11月15日(金) → 9日(土)に変更
 - ② 11月29日(金) 休会
- ①②共、三島商工会館にて10時頃～
ミーキャップの受付をしております。

【観音寺東RC】

- ① 11月12日(火) 移動例会
亀の井ホテル観音寺にて10時～14時頃迄
ミーキャップの受付を予定しております。

【新居浜南RC】

- ① 11月5日(火) 夕刻例会
 - ② 11月12日(火) 夕刻例会
 - ③ 11月19日(火) 夕刻例会
- ①～③全てリーガ新居浜にてミーキャップ
の受付をしております(事前連絡必要)。

2. ガバナー事務所

- ① 仁淀RCメールアドレス変更のお知らせ
 - ② ポリオプラス日経広告掲載・協賛のお礼
3. ハイライトよねやま 295
 4. コーディネーター NEWS2024年11月号
 5. 2024年10月・11月 近隣クラブ例会のお知らせ (出席委員会)

ニコニコニュース

石村浩…① 10月19日、今治RCの90周年記念式典&祝賀会に杉浦幹事と参加してきました。90年前といえば戦前、四国最古のクラブの歴史を感じさせる内容でした。

② 先週は、萩原工業の職場訪問例会。2時間があっという間でした。久保委員長、奥山支店長、日浦理事長始め皆様ありがとうございました。

杉浦…10月22日(火) 職場訪問例会で倉敷市水島にある萩原工業株式会社、合成樹脂製品の製造工場を見学させていただきました。素晴らしい会社で感動しました。また浅野社長の話聞き非常に勉強になりました。職業奉仕委員会の皆様ありがとうございました。

大西宣…10/22(火) 職場訪問大変勉強になりま

した。久保委員長ご苦労様でした。

久保…10月22日、職場訪問例会、萩原工業さんで無事終わりました。皆さんお疲れ様でした。

佐々木…①叔母さんがイタリア人8人を連れて秋祭りの太鼓台を見に来ました。紙の資料館で手すき体験をしたり、大西聖和会員のお世話で工場見学もさせていただきましたので。

②今月、「アイテムえひめ」でのイベントに2回出店し、それぞれ過去最大の300組の集客を戴きましたので。

篠原孝…Eテーブル全員出席です。

進藤…本日卓話を担当します。宜しく願います。

三谷…先週萩原工業(株)工場見学お世話になりました!工業団地を数区画と拡大し?休止する会社を吸収し世界へと伸びたと。社長の説明が1時間以上に渡って勉強になったのは私だけではなかったでしょうか。おかげで倉敷国際ホテルの食事が美味しく感じられました。久保様お世話でした。

宮内…ロータリー財団寄付、石村会長、杉浦幹事、篠原正能様、大きな金額ですがご協力ありがとうございました。追伸、私もしています。

森実…先日17・18日で取引先の会で広島へ行ってきました。18日は自由行動でシェアサイクルで広島市内をまわりました。外国の人々で方々一杯で平和資料記念館も大勢の方が来られてました。ただ私的には以前の展示の方が良かったように感じました。とても良い天気で青空が広がってました。同じように平和も広がればと想いました。

脇…先日の卓話でお話した羽賀研二と共に逮捕された司法書士会連合会副会長ですが、先日処分保留で釈放されたようです。こういったケースでは、その後

不起訴となることがほとんどの様です。

尾藤…①10/22萩原工業職場訪問は大変有意義でした。ご準備頂きました久保委員長始め職業奉仕委員会の皆様ありがとうございました。

②来月の例会よりネクタイ上着着用お願いします。

卓話 (親睦活動委員会 担当)

「1,000万円損するって本当?

認知症による資産凍結その実情と対策」

進藤 誠 会員

近隣RCの例会日

11月7日(木)新居浜RC
(リーガ新居浜)

11月7日(木)観音寺RC
(観音寺商工会議所)

11月8日(金)伊予三島RC
(三島商工会館)

11月12日(火)観音寺東RC(移動例会)
亀の井ホテル観音寺にて10時~14時頃迄メーカーキャップの受付をしております。

11月12日(火)新居浜南RC(夕刻例会)
リーガ新居浜にてメーカーキャップの受付をしております。(事前連絡必要)

例会プログラム

11月12日(火)
(雑誌委員会 担当)