

なるざ 健康新聞

NO. 86 平成 29 年 1 月

〒910-4103 福井県あわら市二面2丁目302番地
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
TEL 0776-77-2282 ホームページ www.naruza.jp/

== もくじ ==

1. お雑煮について

2. 湿布について



担当：前田・袖

明けましておめでとうございます

今年も皆様に笑顔と元気をお届けに参ります！！ よろしくお願ひ致します

ところで、皆さんはお正月にお餅をたくさん食べましたか？お正月にはお雑煮を食べる習慣がありますが、なぜお雑煮を食べるようになったのでしょうか？調べてみたところ、お雑煮は平安時代から食べられているそうです。『年神様にお供えしたお餅や食べ物をお下がりとして食べた』のが始まりだと言われています。（年神様とは先祖の霊が田や山の神になり、元旦に家々に幸せをもたらすために、高い山から下りてくるとされています。）お餅は「良く伸びる」ことから、長く生きるという願いを込めてお雑煮に入れるそうです。



私に加賀に越してきて、今まで食べていたお雑煮とかなり違って驚きました。私の実家は関東なので、四角の角餅に紅白の蒲鉾、大根、人参、鶏肉、三つ葉などの豊富な具材が入っており、味は醤油ベースです。また、予めお餅を焼いてその上に汁をかけるといった食べ方が主流です。色々な方に話を伺ってみると、加賀や福井のお雑煮は、お餅が丸餅、味は味噌または醤油で、具材はシンプルなお家が多く、蒲鉾のみや何も入れないというご家庭もあり、お餅をそのまま鍋に入れて煮込むとの事でした。

武家が支配した関東では「敵をのす」の縁起から、のし餅を切った角餅を焼いて使うことが多いとされているそうです。お出汁は「勝負に味噌をつける」といって味噌仕立てを嫌い、鰹などのすまし汁が好まれていたそうです。また、関西地方では、昔から円満を意味する丸餅が使われ、昆布だして丸餅を柔らかく煮て、白味噌で仕立てる事が一般的だそうです。具には「人の頭になるように」と頭芋を入れる事が多いとの事です。その地域によって様々な食文化の違いがありますね！食文化のルーツを探るのも楽しいものです。



お正月が過ぎ暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続きますね。この時期インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行っています。うがいや手洗いをしっかり行い、予防に努めましょう！！

酉年、さきどり



湿布についてだよ。

情報！！



トリには無関係ですが、今回は身近な薬の『湿布』について取り上げてみました。

昨年度より1回の処方につき湿布は70枚までと制限が設けられています。現在では、市販の湿布薬でも有効成分の入った湿布があります。かかりつけ医や薬剤師に相談のうえ、乱用を避け適正に使っていきましょう。

作用	<u>痛みを和らげる（鎮痛）作用と、炎症を抑える（抗炎症）作用</u> があります。含まれる成分によって、 <u>解熱作用には差</u> があります。 *病院等で処方される医療用湿布（モーステープ、ロキソニンテープなど）は強力な有効成分が含まれていますので注意が必要。
効果	体の表面に貼ることによって、薬剤が皮膚下の組織内に浸透します。そして、組織内にある血管に入り込み血行を促進します。
種類	① <u>ハップ剤（白く分厚い湿布）</u> ：水分を含み、密着度が高く薬効成分が効率的に浸透する。 ② <u>テープ剤（肌色のテープタイプ）</u> ：伸縮性がよく、関節などの動きの大きい部分に適する。 ③ <u>スティック・チューブタイプ</u> ：一人でも塗布しやすい。 ④ その他：低刺激温感湿布など。
注意点	① <u>持続時間は4～8時間前後</u> 。長時間や連続での使用は、かぶれにつながります。 ② まれに <u>光線過敏症</u> （湿布薬を貼った部位に紫外線があたり過敏に炎症症状を起こす）や喘息を生じることがあります。 ③ 強力な有効成分を含む湿布は、血流にのって全身に影響が出る場合があります、 <u>胃痛などの原因</u> となることもあります。また妊婦さんは使用しない方がよいでしょう。



温湿布と冷湿布、どっちがいいの？

- ★温湿布：唐辛子エキスが配合されており、患部が刺激され熱く感じます。かぶれやすいため、入浴30～60分までにはがしておく必要があります。
- ☆冷湿布：ハッカの成分が含まれているため、清涼感を感じます。

両方とも、鎮痛・抗炎症作用を有していますので明確な使い分けは必要ありません。ただ、捻挫や打撲などの急性症状の場合には冷湿布をお勧めします。そして、肩こりや腰痛などの慢性症状には温湿布、水分を含まないテープ剤（肌色のテープタイプ）の使用が効果的と言えます。