

ホクナリンテープを あなどらないで！

風邪の季節も最中ですが、気管支炎などで、ひどい咳に悩まされることもあるかと思えます。最近、ホクナリンテープ（商品名）という、体に貼るタイプの薬が使われるようになって、これですぐ楽になる患者さんも多くおられます。ところが、余ったテープを自宅で保存して、後日に（ごく気軽に）使われることが多く、困っています。

体に貼るという手軽さから、ヴェロックスヴェポラップや、冷え〇タ、等と混同されてしまうのでしょうか。その上、常温で長期保存可能ということも好まれる理由でしょう。

しかし、「手軽さ」と「気軽さ」を混同しないでください。このテープは、気管支拡張剤という、れっきとしたお薬で、気軽に貼るようなものではありません。「要指示薬」といって、医師の指示がなければ使用してはいけません。

しかし、残しておいて次に使おう、というお母さんが後を絶たないのも事実です。注意はするのだけれども、実際それを止める手だてがないのが実状です。

だから、これから説明することは、決してお勧めすることではなく、本当はこんなことをして欲しくない、してはいけないのですが、どうしてもそうされるのなら、

最低限これだけは気をつけて欲しい、という苦渋の説明なので誤解しないで下さい。

自宅に残っているホクナリンテープを自分の判断で使う場合の注意点

特に、内服薬と重複しないように注意してください。「重複」とは、例えば解熱剤の飲み薬と坐薬を同時に使った（だれもこんなことをしませんよね）、と同じ事がこの薬でおこってしまうのです。つまり、薬の量が2倍になってしまいます。別表にある薬のどれか一つでも、併用してはいけません。「薬剤情報」を見て、一つ一つチェックしてください。

副作用として、動悸、顔面紅潮、しびれ、ふるえ、などの湯きに注意しててください。これらが見られた場合は、すぐに中止し（貼っているものはがし）、相談にきてください。その他、貼っていた部分の皮膚の発赤などのかぶれ症状にも注意してくださいね。

また、テープの種類も体格に応じて3種類あるので、特に2人以上のお子さんをお持ちの場合は間違えないよう、注意して下さい。

でも、「残しておかない」のが一番です！

* * *

別表 ホクナリンテープの同種同効薬（併用すると過量投与になり、副作用の危険が増します）
（太字は、私が独断で選んだ「有名どころ」です。下線は、当院採用薬。）

塩酸イブプロフェン : イブメニール、プロキナールS

塩酸イブプロフェン・プロキナール : イブメニールP

塩酸クロブテロール : エコサン、スピロベント、トニール

塩酸クロブテロール : アストマリン、アソトン、アスピミン、タクトリール、
レスタノロン

塩酸トリメチノール : イリソ、カルボン、コフジヤスト、タイキニール、

トスメリアン、ベベロン、メトコフ、ヨウメチノール

塩酸ビロプロフェン : エクシレル

塩酸プロカテロール : アストプロチン、アプロカテン、エプロカール、

カテプチメト、カテプチン、カプテロール、サネロ、スタビント、

テラプス、ブリージン、プロカプチン、マヨソ、メフスト、メフチン、

レンブリン

塩酸マブテロール : プロニコリン

塩酸メチルエフェドリン : 塩酸メチルエフェドリン、純生メチルエフェドリン、
ネトリン、メチル、メチルエドリン

塩酸マキシフェナミン : フェナミン

臭化水素酸フェネテロール : エミテックス、シオベテック、ベロテック、
ホルボニール、モンブルト、

ツロプロテロール : セキナリン、ツロブリン、ベラチン、ホクナリン

フマル酸ホルモテロール : アトック

硫酸オルシブプロフェン : アロテック

硫酸サルブタノール : アス・タージス、チホリン、ベナリール、ベネリン、
レパリン

硫酸テルブタリン : コンボン、ブリアニール

硫酸ヘキサプロフェン : レアノール

子どもの病気③ 発熱

「熱が高いと脳がやられる」などということがいわれますが、40℃ぐらいの熱があっても、脳がやられることはありませんから安心して下さい。

子どもはよく熱を出します。それが、時には夜だったり、休日だったりとお母さんまで不安になってしまいますね。しかしそんな時こそ不安な顔を見せないで、「まかせなさい！」という顔で子どもを安心させてあげて下さい。

【熱さましは一時しのぎだけれど】

熱さましは、熱によるつらさを軽減するためのもので、病気を治す（熱を消す）くすりではありません。熱を下げるばかりにとらわれないようにしましょう。

しかし、一時しのぎだから使うのが悪いというわけではありません。あまりにしんどくて、水分も取れないような時があります。そんな時は一時的に熱を下げてあげて、少し楽になったところで水分を補給してあげて下さい。反対に熱が高くても、比較的元気にしていて、水分も睡眠もとれているようであれば、熱さましは不要でしょう。

【熱さましについて】

病気の勢いや、個人差によって、あまり下がらなかつたり、すぐに上がってきたりすることがあります。熱さましといっても、熱が消えてなくなるわけではありません。1℃でも下がればよしとしましょう。

基本的に熱さましの使用は、1日に3回くらいまでにして下さい。

【子どもの体温】

体温は1日中同じではありません。朝は低めで、夕方は高めです。

また、赤ちゃんは、厚着や暖房などの影響で高く測れてしまうことがあります。おかしいと思ったら、しばらくしてからもう一度測ってみましょう。

※「お薬はどのくらいもちますか？」という質問をよく受けます。坐薬も飲み薬も保存はできますが、体重によって以前処方されたものでは効きにくくなったりします。迷ったら、そのつど相談して下さい。

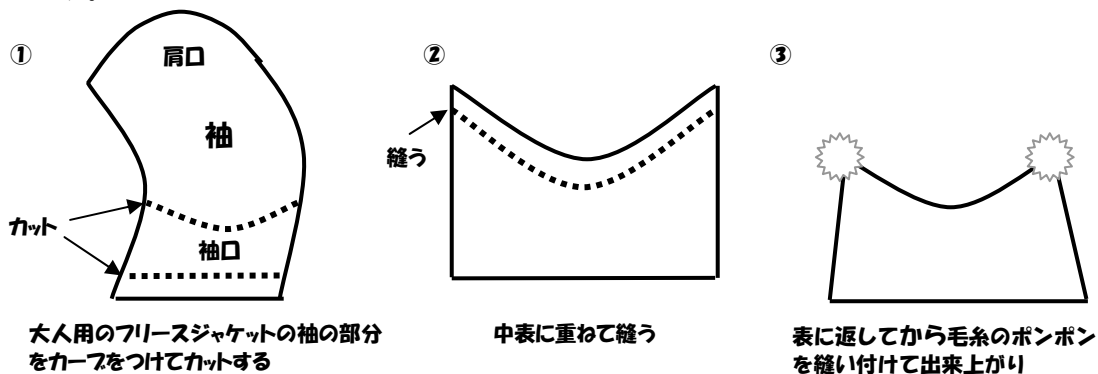


フリースメイク

まだまだ寒い日が続きますね。寒いからといってずっとお家に閉じこもっているわけにはいかないですよ。生活リズムづくりのためにも、1日1回は外に出ましょう。お散歩でも、買い物のついででも、庭の日だまりに出るだけでもいいですよ。

出かけるときは、昼間の暖かい時間帯を選び、人出の多いところに連れていくのは避けましょう。北風に負けない防寒対策をしっかりとあげることが大切です(o^-^o)!

そこで、簡単に出来るあったか帽子はいかがですか？フリース素材だからかわいくて、お手軽ですよ。小さいから手縫いでOKです。



お薬のお話 お薬の味

先日スタッフ全員で薬の試飲会をしました。今回はその結果についてお伝えします。

私達は、普段お母さん方に対して「薬が飲みにくければ何かに混ぜて・・・」とお勧めしていますが、(薬自体の味は知っていても)混ぜた後、どんな味になるのかは知りませんでした。そこで、プリンやアイスクリームに混ぜてみて、本当においしくなるのか、どんな味になるのか、実際に確かめてみようということになったのです。

試した薬は、抗生剤、咳・鼻の薬、止痢剤、以上の3種類です。

食品は、100%オレンジジュース、加糖ヨーグルト、プリン、加糖ココア、イチゴジャム、アイスクリーム(バニラ、ラクトタイプ)、以上6種類を使ってそれぞれ試してみました。アイスクリームについては、薬となじみやすいように予めジェラート状に軟らかくした物を使用しました。

①抗生剤(リカマイシン)・・・オレンジ色の粉薬、味もオレンジです。お菓子のラムネのような香り。

②咳・鼻の薬(アスベリン・アトック・ムコダイン・ペリアクチン・レフトーゼの混合)

・・・ドライシロップ剤なので一応甘く作ってあるのですが酸味が強く、はっきり言ってまずいです。

③止痢剤(アドソルビン・ロペラン・タンナルビン・エンテロノンの混合)

・・・味も素っ気もありません。無味のくせにザラザラした舌ざわりが子供にはつらいかも。

	①抗生剤	②咳・鼻の薬	③止痢剤
オレンジジュース	苦い味になります。	オレンジJのスッキリしたのみ口は消えるがまずくはない。	溶けないので×。
ヨーグルト	×××！苦い！とにかく苦い！！	ヨーグルトの酸味と薬の酸味がマッチして○	サッパリしているので薬の粉っぽさをカバーするには弱い。
プリン	オレンジ風味のプリンといったところ。それなりにおいしい味。	香料が強いので、やや酸味が残るものかなり味はごまかされる。	粉っぽさは残る。
ココア 粉末状を使用し、お菓ダンゴで試しました。	オレンジ風味のチョコ味。子供の嗜好に合うかは疑問。	酸味は隠しきれない。	粉っぽい舌ざわりが残るが味と香りが濃いので、まあおいしい。ココアの分全分量は増える。
イチゴジャム	まずくはないがやや酸っぱい。	甘い、薬の酸味がかなりのこっている	粉っぽい舌ざわりが残る。
アイスクリーム	オレンジ風味のアイス。おいしい。	酸味と混じってヨーグルトシェイクみたいな味になる。	粉っぽいけど、味はアイスクリーム、そのまんま。

試飲の感想を表にまとめてみました。3種類だけですが、かなり参考にして頂けるのではないかと思います。

おおむね好評だったのはやはりアイスクリーム。同時に「下痢止めの薬を飲むのにアイスを使って大丈夫なのか？」という疑問の声が挙がったのですが、「薬を全く飲めないよりは・・・しかも薬に使う一口分位なら、メリットのほうが大きいのではないか。」という結論に落ち着きました。ヨーグルトは何に混ぜても相性が悪く、かなり意外な結果になりました。止痢剤で薬ダンゴも作ってみました・・・が、できてビックリ、何とパチンコ玉よりやや大きめの見事なダンゴ・・・私の喉には通りません。更に細かくちぎってジャムとあえて・・・ホッ、飲めました。

いくら子供用に味付けしてあるとはいえ、薬は薬。おいしいものではありませんでした。お母さん方も実際に舐めてみて、子供さんの味覚に共感してあげてください。薬の味にひと工夫加えてあげることで、薬が苦手な子供さんも、ずいぶん薬に飲めるようになるのではないかと思います。

他にも、「これとこれを混ぜるとイケる味だ！」とか、いいアイデアをお持ちの方がいらっしゃいましたら、是非教えて下さいね。

オレンジでリフレッシュ

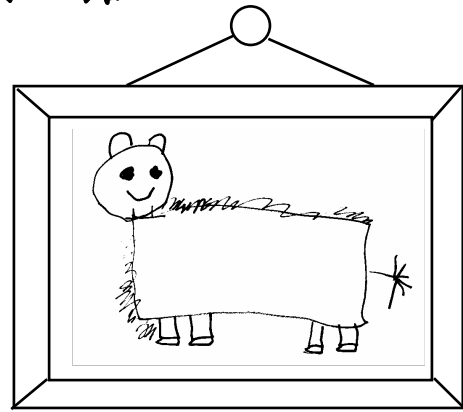
冬の楽しみは「こたつでみかん」
みかん、いよかん、甘夏、はっさく、デコポン、オレンジ、ネーブル
ひと皮むけば、甘くさわやかな香りが部屋中に広がります。
思わず深呼吸したくなりますよね。
この柑橘系の香り、気持ちを落ち着かせたり、元気を出す効果があるんです。
ビタミンCもたっぷりです。風邪の予防にもぴったり。
今日のおやつはみかんにしませんか？
でも、食べすぎないでね。



コス美術館

たなか くにひこくん

ことしはうまどし。くにちゃん、おばあちゃんへのねんがじょうに、おうまさんのえをかきました。おばあちゃん、くにちゃんからのねんがじょう、とどきましたか？



いわさき こういちろうくん

ハムタロウのなかまところちやんが、いっしょにあそんでいるところです。
まんなかにいるのが、ところちやんです。タイショウくんもリボンちゃんもいます。
たのしそうですね！

うめだ ゆいちゃん

ゆいちゃんは、ピカチュウせんせい（かさいせんせい）がだいすきです。
でも、ちゅうしゃをするときのせんせいは、ちよつときらいになります。
もしかして、このえは、きれいなときのせんせいかな？

