

オプフラートの使い方

粉薬が苦手な方は意外に「つやいますね。錠剤やカプセルに変えてもらうこともありますが、オプフラートに包んで飲むという方も多いと思います。オプフラートはでんぷんでできていて安全でお子様にも安心です。でも、口の中にくっついてしまったりして困った経験はありませんか？

はりつくのは口の中の水分でオプフラートが溶けてしまっただけです。今回はオプフラートを上手に使用して、お薬を飲みやすくする方法をご紹介します。

1. コップを使う方法

薬を図のように包み、コップの水につけてすぐに飲む



④水につけてすぐ飲む

2. 小皿や小鉢、くい呑みを使う方法

薬を包み、小皿や小鉢またはくい呑みに少し(50 ml)くらいの水を入れ、その中にいれ、小皿の水ごと飲み込む



①1枚取り出し4つ折りにする

②フクロの形に拡げて中にクスリを入れる

③つまんで少しねじる

コップは、オプフラートがやわらかくなっている間にツルツルのごむこと。オプフラートの表面がツルツルして飲みやすくなります。ただし、水につけたらすぐに飲んでください。

ください。オプフラートが溶けてやぶれてしまいます。

また、濡れると溶けてしまっので濡れた手では絶対にさわらないようにしてください。

お薬が多い時は何回かに分けた方が良いでしょう。

オプフラートを水につけると、オプフラートが溶け、表面がツルツルしてツロミがなくなります。ですから、薬を飲むときにオプフラートが薬をゲル状に包むので水だけで飲むより飲みやすくなるのです。

薬を飲むときに、ムセにくく、飲みやすくなるということは、介護する側にとっても負担の軽減が期待できます。

薬によっては薬の「においや味」が症状を和らげることがあります。舌味健胃薬など、オプフラートを使うと効き目が落ちることもあるので、薬剤師に相談してください。

（参考）国光オプフラート株式会社HP 他

（小）



一般的にマスクといっても、目的・用途に応じて多くの種類があります。

日本ほど一般の人が日常的にマスクを使用しているところはなく、世界中で一番多いと聞いています。

なぜ日本にこれだけマスクが普及したのでしょうか。1991年大正八（年）にインフルエンザが大流行すると、その予防品としてマスクが注目を集めた歴史があります。

マスクの効果は？

感染した患者が咳やくしゃみをした際のウィルス拡散は1回の咳で約8万個、くしゃみで200万個と言われています。ウィルスを含んだ飛沫のサイズは大きいため、ほとんどのマスクで一旦ひっかかりません。しかし水分が蒸発すると生きたウィルスが口や鼻の中に入る可能性が非常に高くなります。従って予防よりも患者がウィルスを拡散させないためのマスクとして役に立ちます。

【蒸発したウィルスは水分ウィルスよりマスクを通過しやすい(50倍)】

マスクのお話



どんなマスクがあるの？

日本では風邪や花粉用のマスクに規制はありません。(WHOが院内感染対策で推奨している規格のマスクがあります) 一般的には、不織布製のマスクは、医療用のサージカルマスク(外科用マスク)と呼ばれることがあります。

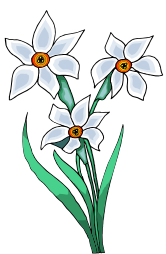
国民生活センタ
ーの調査
結果で価格や捕
集効率の
数値だけ

ではマスクの性能を比較する目安にならない結果が出ています。

価格よりも自分の顔にフィットして特に鼻周辺と頬との間に、すき間が来ないものを選びましょう。

(見)

(参考) しんぶん赤旗



編集サイド

お正月の由来は、もともと家に歳神様を迎えて祝つ行事であり、門松を立てたり、しめ飾りをしたり、鏡餅を飾つたりするのは、すべて歳神様を心から歓迎するためのもの、だそうです。

私の家では毎年、暮れになると親戚中が集まって餅つきをします。鏡餅を作つて神棚とお稲荷さんに供えます。“みんな餅つき”という暮れの一大イベントを終えて、我が家では新年を迎えます。

お正月の過ごし方という、初詣、風揚げ、旅行、バーゲン、久し振りの人と会つたり、過ごし方は人それぞれです。

新年会など、御呼ばれに行く機会も多いと思いますが、今年は親しい人をお家へ呼んで、おもてなしをするのもなんだか縁起がよさそうですよ。

(倉)



★みんなのえ★