

呼吸に合わせて、リラックスし体の関節をゆっくり大きく動かす
❀ぷちヨガ❀始めました。ご希望のかたは受付までお願いします。



今週の 花言葉

榛の木

不屈の心

ピンクッション

どこでも成功を

カーネーション

熱愛

松田院長からあなたへ 耳より情報！

■やけどの水ぶくれ、つぶすべき？ 一応急処置とその後の対応■

身近なケガの一つである「やけど」。すぐに冷やす？アロエを塗る？様々な治療法を聞きますが、本当のところは、どう対処するのが良いのでしょうか。

◆まずはよく冷やしましょう！

やけどをした際に、最初にすべきは「冷やすこと！」です。蛇口の水で十分です。氷水だと冷たすぎて逆効果の場合があります。数分以上を目安にしましょう。冷やすことで熱をとり炎症を抑える効果が期待できます。

◆水ぶくれはどうする？

水ぶくれができた場合には、なるべくつぶさないまま治すのが基本です。水ぶくれにはリンパ液などが含まれています。自分で潰すと雑菌への感染のリスクが高まるので、潰さないように気をつけながら清潔なガーゼなどで保護しましょう。

◆アロエは？

アロエを貼る・塗ることについての効果は非常に少なく、むしろ感染など悪化させるリスクの方が高いと考えられています。やめた方が無難です。

★院長よりメッセージ

水ぶくれの処置方法についてはその状況により専門医の間でも意見が分かれますが、水ぶくれを維持したまま湿潤療法を行うことが一般的です。専門医の判断によっては、水ぶくれが大きく膜が薄く破けてしまいそうな場合や場所によっては先に破くこともあります。自分で治そうとせず、医療機関を受診しましょう！