



サロン通信

高齢社会をよくする下関女性の会
(ホーモイ)

代表 田中 隆子
TEL/FAX 083-253-4892

URL: <http://www.yg-life.net/homoj/>

2022.4



下関市内のコロナ感染者が急に増え 300 人を超える日もありました。病院・施設などでクラスターが発生し高齢者の亡くなる方も多く、行政は何をしているのかと言いたくなりますよねー。

下関市立大学のサブアリーナから見る満開の桜を思い出します。早くサブアリーナで集たいですね

健康講話

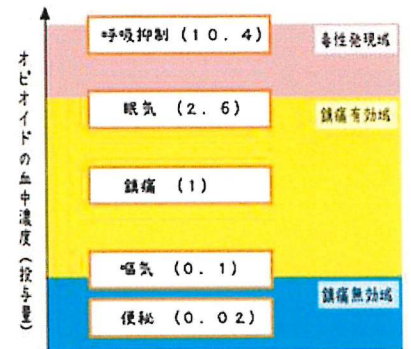
医療用麻薬の副作用と対策について

山口県済生会下関総合病院 がん性疼痛看護認定看護師 池田 恵里佳

がんの痛みを緩和する医療用麻薬には、モルヒネなどの内服薬や注射、貼付剤、坐薬など様々な種類があります。そして、患者さんの状態に応じて使用する薬や投与方法を選択していきます。そこで起こりやすい副作用についてお話しします。

副作用には主に便秘・吐き気・眠気があります。副作用対策として、①便秘 医療用麻薬は腸の動きを弱めたり、便を固くしてしまうため、下剤を内服し予防していきます。②吐き気 耐性ができ 2 週間以内には落ち着いてくるため、吐き気に応じて吐き気止めを内服し予防します。③眠気 使用開始時や薬を増やした際に出現しやすいのですが、耐性ができ 1 週間以内には落ち着いてきます。そのため、車の運転や転倒には十分注意が必要になります。眠気が続く場合は、薬の量が多い可能性もあるため、主治医に相談する必要があります。

その他の副作用として出現頻度は少ないですが、幻覚や呼吸抑制等起きることもあります。その場合も、薬が合わなかったり、量が多い可能性があるため主治医に相談してください。



筋力トレーニング

下関市立大学准教授
松崎 守利

ダンベル等を使って筋力アップ② ～二の腕のたるみをとりましょう～

腕の押し上げ運動

(腕のプルプルをスッキとさせましょう)

ダンベルを両手に持ち、肩幅くらいに足を開き、ダンベルを肩まで持ち上げ構えます。



引き上げ運動

(肩、腕、胸を鍛えます)

ダンベルを両手に持ち、肩幅くらいに足を開き、背中と首をまっすぐにしたままゆっくりと体を前に傾けましょう。

※お腹に力を入れておきましょう。

顔は正面を向いたまま、左右の腕を交互に頭上まで押し上げましょう。
※上げ下げはゆっくりと行いましょう



肘を張るようにして、両手に持ったダンベルを胸までゆっくりと引き上げましょう。