

包帯類のお値段



バンデージ（包帯）の個別の単価です。 次回の購入時に、ご参考くださいませ。

筒状包帯	腕用	200円
	脚用	300円
指の伸縮ガーゼ包帯		100円
綿包帯	10cm幅	300円
	15cm幅	470円
ロールスポンジ		500円
弾性包帯（茶色）	6cm幅	700円
	8cm幅	900円
	10cm幅	1100円
	12cm幅	1300円
白い包帯	20cm幅	1400円
布テープ		350円

りんぱだより春号をお届けいたします。どうぞご自由にお持ちください。（担当：川井・木村）

皆様からのご意見をお待ちいたしております。→ lymph_dayori@yahoo.co.jp

（セルフケアで工夫していること、大森のおすすめ店などなど……どしどしお聴かせくださいませ♪）

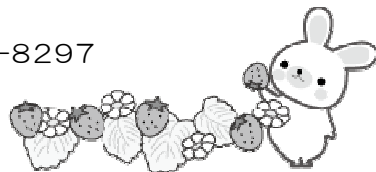
■■◆ 学校法人後藤学園附属マッサージ治療室

■■■ 〒143-0016 東京都大田区大森北4-1-1

■■■ TEL 03-5753-3941/FAX 03-5763-8297

■■■ <http://lymph.gto.ac.jp/>

2011年4月発行（季刊 年4回発行）



りんぱだより

vol.15

2011 春

このたびの東日本大震災で被災された皆様へ心よりお見舞い申し上げます。
日本国内はもとより、世界中から寄せられた
“Pray for Japan”（日本への祈り）のメッセージに
心があたたまりました。
自分にもできること…ただ今、節電を心がけているところです。



Copyright(c)2006 creyon_narisun All rights reserved

花ことば

たんぽぽ…真心の愛

*ぬり絵としてもお楽しみください

● 蜂窩織炎について

蜂窩織炎は、皮下組織の急性炎症で、リンパ浮腫に合併する可能性が高い症状のひとつです

<おもな症状>

悪寒：全身に寒気、だるさ、震えがおこる

発赤：患肢（むくんでいるところ）に赤みや、虫に刺されたような発疹がみられる

発熱：局所に継続的な熱感を感じたり、38℃を超える高熱がでることもある

※かかり始めは、風邪やインフルエンザの症状に似ています。

<原因>

むくみのある腕や脚は、リンパ液の循環が滞るために免疫力が低下します。小さな傷や水虫などによる細菌感染・過労・ストレスなどを原因として生じることがあります。

（発症された時は、その時の原因として思い当たることがないかを思い返してみて、同じことを繰り返さないように注意しましょう）



<処置>

・ただちに、近所の皮膚科や内科などで**医師の診察を受けましょう。**

（血液検査で炎症所見の有無がわかります）

・**抗生物質の服用が効果的**です。

（処方を受けた薬は飲みきるようにします）

・安静にして、症状が完全に収まるまで、**マッサージ・圧迫・運動療法はお休み**します。

・熱感のある部位を「氷のう」で冷やします。

（冷やす患部以外に氷のうが当たらないように気をつけ、

冷やす必要のない部位はあたためます）

（冷やすと寒気がする場合はひかえます）

【（佐藤式）氷のうの作り方 & 冷やし方】

材料：ビニール袋（しっかりめ・4.5ℓ用2枚）、氷（10～20個位）、

水（2ℓ位）、筒状包帯または薄手の布（ガーゼ・手ぬぐいなど）

①1枚目のビニール袋に氷と水を入れ、空気を抜いて口を結ぶ。A

②2枚目のビニール袋に①を入れ、空気を抜いて口を結ぶ。（漏れ防止）

③筒状包帯や薄手の布で②を包む。B

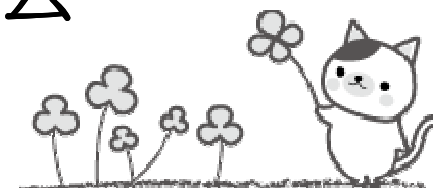
④熱感のある部位を③で冷やす。C

（熱感のない部位と同じ位の温度になるように冷やします）



患者さんのためのセルフケア講習会

当治療室では、セルフケアをサポートするために、月に2回、セルフケア講習会を開催しています。
マッサージや、包帯の巻き方などを勉強して、日々のケアに役立ててみませんか！
外部の先生をお招きした、圧迫した状態での運動療法も年に4回行っています。
待合に日程表を用意しています。
ご予約は受付までお願いします。



セルフケアは、ご自分の腕や脚に手を当てるといせつな時間です。

より良いケアと、より良い時間にするために、一緒に取り組んでみませんか。

身に付けた技は、一生の宝物になるはずです。

- マッサージの手順は、これでよい??
- 包帯がうまく巻けない…
圧の強さはどうかな～?
- 自分で包帯を巻くと、落ちてきちゃう
- 圧迫した状態での運動…
どんな運動か試してみたい!

たくさんの方のご参加をお待ちしております!

