

塗り薬の使い方

「塗り薬ってどれくらい塗ったらいいの?」とよく聞かれます。

塗り薬の塗り方は種類によって違いますが、今回はステロイド外用薬について説明します。

必要な量をしっかり塗りましょう

軟膏・クリーム剤の場合



ローション剤の場合



まず、塗る前に手と患部を清潔にします。塗る量の目安は大人の手の平2枚分に塗る場合で、軟膏・クリーム剤なら人差し指の先端から第一関節までチューブから出した量、ローション剤なら一円玉の大きさ程度の量になります。

塗るときは、強く擦り込まず優しく塗り広げるように塗ってください。

「ステロイド剤は副作用が怖いから」と必要な量より少ない量しか塗らない人がいますが、医師から特に指示がない場合はこの量を目安に必要な量をしっかり塗ることが大切です。

薬は清潔に保管しましょう

塗り薬には使用期限が記載されていますが、未開

封状態での使用期限のため、開封したあとはチューブの先を清潔に扱うことに気を付け、使用期限内であっても開封されてから長時間たった物は使わないようにしてください。

使い方などは医師の指示に従いましょう

2種類以上の薬が処方されている場合、特に医師からの指示がなければ広い範囲に塗る薬を先に塗ったあと局所に塗る薬を塗ってください。そうすることで局所に効かせたい薬が無駄に広がらず薬の効き目が発揮されやすく、副作用を抑える面でも有効です。

ステロイド外用薬は作用の強さが5段階に分けられます。一般的に顔には弱いもの、体には強いものが処方されることが多いため、医師の指示の場所以外へ塗ることはさけてください。

ステロイド剤は使い方を守れば怖い薬ではありません。わからないことがあれば、医師・薬剤師にご相談ください。

(上野総合市民病院 薬剤課 上甲 亜希)



◆ いきいきと働き続けられる職場をめざしましょう

イクボス講座

【問い合わせ】 男女共同参画センター ☎ 22-9632 FAX 22-9666 ✉ jinken-danjo@city.iga.lg.jp

市では、子育てや介護を行う家庭を含む全ての家族を、優しく包み込む雰囲気のある地域になるように、「伊賀市まるごとハタラクカタ応援宣言」を行い、いきいきと働き続けられる職場づくりに、地域ぐるみで取り組んでいます。この一環としてイクボス講座を開催します。

【と き】

11月20日(水) 午後2時～4時

【ところ】

ハイトピア伊賀 5階多目的大研修室

【内 容】

○ 演題：ダイバーシティ×働き方改革 実践講座～女性も男性も多様性・生産性を発揮し、業績と生きがいと両立できる働き方改革とは～

○ 講師：合同会社 SSIN 代表 坂本 崇博さん

【対象者】

市内の企業・事業所・団体などの経営者、管理職、総務人事担当者など

【定 員】

100人 ※先着順

【申込方法】

住所・氏名・会社名・電話番号を、ファックスでお伝えください。

【申込期限】

10月7日(月)～11月13日(水)

【申込先】

商工労働課
FAX 22-9695



伊賀鉄道忍者線で 「おはなしでんしゃ2」が走る！

電車の中でハロウィンをテーマに絵本や紙芝居の読み聞かせ会を開きます。仮装して参加もできます。

【と き】 10月27日(日) 午後2時集合
○午後2時17分 忍者市(上野市) 駅発車
○午後3時23分 忍者市(上野市) 駅到着解散

【集合場所】 忍者市(上野市) 駅前

【対象者】 未就学児・小学生と保護者 30組

【料 金】

○大人:500円 小学生:250円 未就学児:無料

○パーク&ライド駐車場利用希望者は下記

申込先までお問い合わせください。

【申込受付開始日】

10月9日(水) 午前10時～

【申込先】

伊賀鉄道上野市駅 ☎21-3231

【問い合わせ】

上野図書館 ☎21-6868 FAX 21-8999



忍者線(伊賀線) だより



こんなにあるんだ みえの鉄道展

鉄道への関心や親しみを
持っていただくためのイベ
ント「こんなにあるんだ
みえの鉄道展」が、今年は
伊賀市で開催されます。運
転シミュレーション体験、
制服試着体験、ビンゴ大会
など、楽しいイベントが盛
りだくさんです。来場者に
は、オリジナル鉄道カード
のプレゼントもあります。



伊賀鉄道などの公共交通を利用
して、ぜひご来場ください。

【と き】 10月26日(土)

午前10時～午後4時

【ところ】 ハイトピア伊賀 5階

【問い合わせ】

交通政策課

☎22-9663 FAX 22-9694

明日に向かって ～差別をなくしていくために～

人権について考えるコラムです。

部落解放研究第52回全国集会に参加して ―企業用地整備課―

昨年、岡山県で行われた「部落解放研究第52回全国集会」に参加しました。テーマは「あらゆる差別の撤廃にむけた協働の取組を前進させ、『部落差別解消推進法』の具体化と包括的な人権の法制度の確立をめざそう」で、このような全国集会に参加したのは初めてでしたが、多くのことに気づくきっかけになりました。一般的にこのような集会は全体会と分科会で構成されており、基調講演のほかさまざまな取り組みなどの報告がされます。その中でも特に全体会の『「部落差別解消推進法」の具体化と部落解放行政の推進について』の報告に関心を覚えました。部落差別解消推進法は2016(平成28)年12月に制定施行された法律で、部落差別が未だに残っていることを認め、国や市などはこれを解消するための施策を講じることを明記した理念法です。そして各都道府県や市町村の条例制定を含め、具体的に差別の解消に向けて

取り組むための指針といえます。

市では「伊賀市における部落差別をはじめとするあらゆる差別の撤廃に関する条例」を2004(平成16)年に制定、「人権尊重都市宣言」を2005(平成17)年に行い、人権意識の向上に積極的に取り組んでいます。報告ではインターネット上でも差別が存在し、差別の構造が複雑になっている現状があることなども報告されました。このような報告を聴くと、まだまだ差別が残っている現実と正しい知識の習得がいかに大切かを痛感し、自分自身の人権意識の変化を感じます。

皆さんもぜひ一度身近で行われている人権研修に参加してみてください。何か新たな気づきがあるかもしれません。何事も気づくことが第一歩です。皆さんで一歩を踏み出し、人権意識の高いまちづくりをめざしていきましょう。

■ご意見などは人権政策課 ☎22-9683 FAX 22-9684 ✉jinken-danjo@city.iga.lg.jp へ