

～タオルを使った温罨法～



温罨法の注意点

絶対にやってはいけない方

- ・ 関節リウマチや痛風（代謝があがることで炎症が悪化）
- ・ 出血傾向（血管拡張や血流増加によって出血が助長される）
- ・ 虚血や血栓がある（血流改善による血栓閉塞のリスク）
- ・ 消化管閉塞、穿孔（腸蠕動回復に伴う穿孔のリスク）
- ・ 悪性腫瘍の部位（代謝が上がり腫瘍細胞の増殖や転移を早める恐れ）

慎重にやる必要のある方

- ・ 意識障害、知覚鈍麻、麻痺がある（気づかず熱傷等のリスク）
- ・ 皮膚が脆弱な方
- ・ 高齢者（知覚が低下しているため）

用意するもの

- ・ タオル2枚（蒸す用タオル・保温用タオル）
保温用タオルは大きめが良い 例：フェイスタオルとスポーツタオルがおすすめ
- ・ ビニール袋

作り方

- ①. タオルを濡らして絞ったら、
ビニール袋へ入れ電子レンジで温める
（600wで1分程度）
- ②. ビニール袋にいれたままの
蒸したタオルをスポーツタオルで包む
- ③. 温めたい部位へ直接当てる
当てる時間は10分～15分



→ 完成！

低温やけどに注意！！