

咽頭捲綿子（ハルトマン氏）の使い方について

1. ルゴールの塗り方

素人の方が1人でできるか心配ですが、一応やり方を書いておきます。ほんのちょっと鼻がつまるなあと思ったら、やってみてください。

(1). 脱脂綿をちぎって

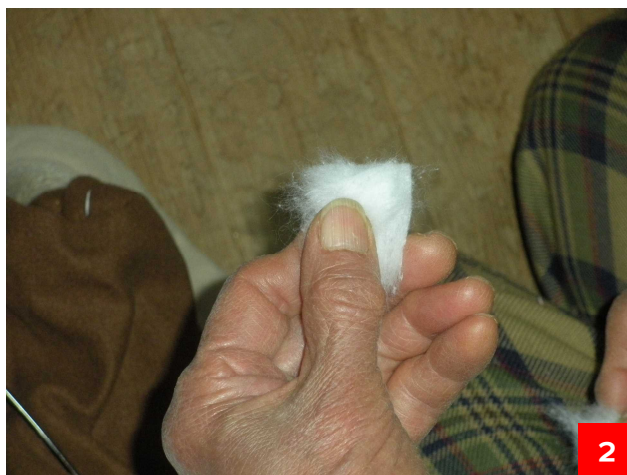
- ①幅1.5x2.5cm位、厚さ1mm位
- ②幅1.5x1.5cm位、厚さ1mm位、2枚の3つの大きさにする。

(2). ①の綿を、左手人差指の一番先に置き、親指で押さえる（図1）。



このように持ちます。

(3). いったん親指をはなし、残りの②の2枚の綿を、半分より上部に重ねる（図2、3）。



半分より上部に、綿を3枚重ねます。

(4). 捲綿子を綿と親指の間に入れる
(図3)。



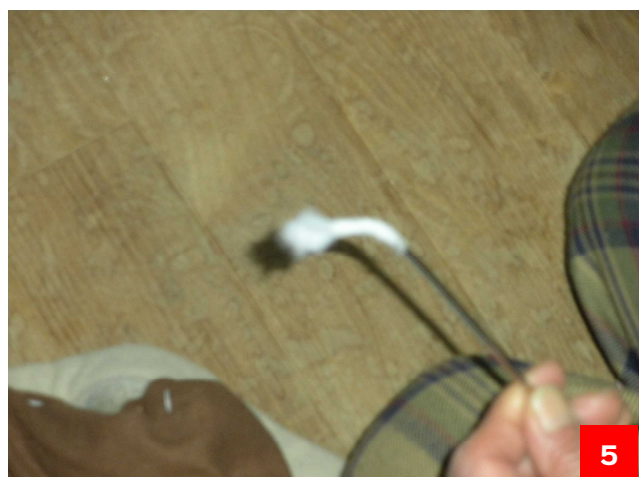
捲綿子を綿の上に乗せて下さい。

(5). 上に重ねた綿が内側に来るように、
右に回す (図4)。



くるくると巻きます。

(6). 巻かれた状態 (図5)。
綿が簡単に外れないように、根元はしっかり
巻き、先端は葉をしっかり含むことが
できるようにふわっと巻きます。



できあがったものです。

(7). ルゴール瓶に綿の先を入れて、薬をつける。

(8). 鏡を見て、大きな口を開ける。

(9). のどちんこの裏側、鼻の奥（下）のあたりに、捲綿子の綿を軽く押しあてる。すわってやる場合は、ゲツとえづくので、皿とか、茶わんとかそばにおく。流しでやるなら、いらぬ。他にも喉で痛む部位があれば、つけます。

のどがズキズキと痛むときには、朝昼晩と食後に一日3回。軽く鼻水が出る、のどが少し痛むときは1日1回、夜寝る前につけると良いと思います。つけた後、しみれば、炎症があつて、赤くなつてゐるということです。

(10). 終わった後は捲綿子の先をティッシュで押さえて左側に巻いて綿をはずす。捲綿子でうまくつけられないようなら「のどぬーるスプレー」の使用でも良いと思います。

4月27日 Bellis Juno

※お薬は用法・用量を守つて、自己責任の上、正しくお使いください。

また、発熱、のどの痛み、咳などの感冒様症状がある方は、かかりつけのお医者様への早めのご相談をお薦めします。喉へのルゴール塗布は、あくまでも家庭でできる風邪様症状への対応の範囲ですが、これが少しでも皆様の健康の役にたてば幸いです。