

ハロー通信



2021. 夏

日差しの強い季節となりましたが、体調はいかがでしょう。普段、薬局でも簡単に買える湿布。誰もが一度は使ったことがあると思います。今回は湿布のお話です。



●湿布とは

患部に貼って治療を行うための医薬品のことです。

肩こりや腰痛などの筋肉の痛み、手首や肘・膝などの関節痛、捻挫、打撲の症状に効果的とされています。

●湿布の違い

成分の他に形状の違いがあり大きく2つに分けることができます。効果はどちらも同じくらいなので使い心地や皮膚の状態、貼る場所で選びましょう。

【プaster剤(テープ)】

- ✓ 水分を含まずよく伸びる
- ✓ かぶれやすい
- ✓ 粘着力があるため剥がれにくい
- ✓ 関節など動きの多い部分

【パップ剤】

- ✓ 厚みがある
- ✓ かぶれにくい
- ✓ 剥がしやすい
- ✓ 背中や腰など動きの少ない部分向き

●温感湿布と冷感湿布

皮膚の感覚に違いを出しているため、皮膚や筋肉の温度変化はありません。

温感湿布…ヒリヒリ、ぽかぽか

- ✓ 慢性の肩こりや腰痛、関節痛
- ✓ トウガラシエキス、ニコチン酸エステルなど
- ✓ 皮膚刺激が強いためかぶれやすい。体温上昇で痛みを感じることもあるため入浴前後 30分間は貼らないようにする

冷感湿布…スースー、ヒヤヒヤ

- ✓ 腫れや熱感を伴う打撲、捻挫などの急性疾患
- ✓ l-メントール、サリチル酸メチル、ハッカ油など
- ✓ 最初の 5~7日間に使うのが効果的

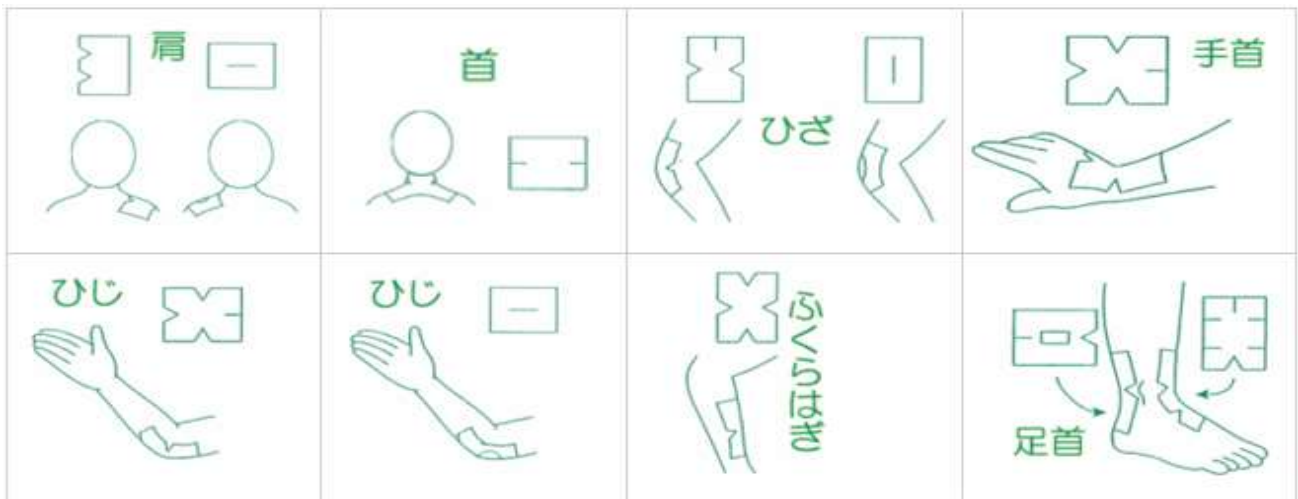
●かぶれやすい人へ

皮膚を清潔にして汗をふきとり、貼る場所を少しずらしたり、数時間貼らない時間を作ったりしましょう。入浴前後30～60分間は貼らずに皮膚を休ませると効果的です。皮膚にガーゼを1枚おいてその上から湿布を貼るのも一つの方法です。

●貼り薬をぴったり貼るコツ

紙テープで固定するのもいいですが湿布を貼る前に関節部分にハサミで切り込みを入れるとはがれにくくなります。

★Point★ 湿布を紙で挟んで一緒に切るときれいに切れます。



★湿布を一人でも上手に貼るための補助器具★

久光製薬の「背中・腰貼りボード(左図)」や旭電機化成の「しっぶ貼りひとりでパったんこ(右図)」などの服薬支援グッズを使うこともおすすめです。

貼るのに苦労している方、補助具をご希望の方はぜひ当薬局までご相談ください



若水ハロー薬局

新居浜市若水町 1-7-16 Tel 31-1850 Fax 31-1849

- ☆ 決めよう！ 利用する「かかりつけ薬局」を一つ決めよう
- ☆ 探そう！ 何でも相談できる「かかりつけ薬剤師」を探そう
- ☆ 活用しよう！ あなたの健康をサポートします

