

# Health

ADVICE

竹山薬剤師の

## 調子はいかが？

くらて病院 ☎ (42) 1231

くらて病院スタッフ  
からの健康  
アドバイスです



首が痛いので湿布薬を貼ろうと思っ  
ています。何か注意することはあり  
ますか？（53歳女性）

痛いところに手軽に貼れる湿布を使った経験がある方は多いでしょう。世界中で使われている湿布薬ですが、特に日本は使用量が多い「湿布大国」で、古くは平安時代の医学書に湿布薬の原型の記述があるそうです。今回は湿布薬について、あらためて使い方や注意点などを確認しましょう。

### 湿布の種類

大別するとパップ剤とテープ剤の2種類があります。厚みがある湿布をパップ剤といい、水分を含むので貼るとひんやりします。はがれやすいので背中や腰など動きの少ない部分に向いています。薄くて粘着力が強いテープ剤は、はがれにくいので関節などの動きが大きいところに向いています。

### 冷湿布？温湿布？

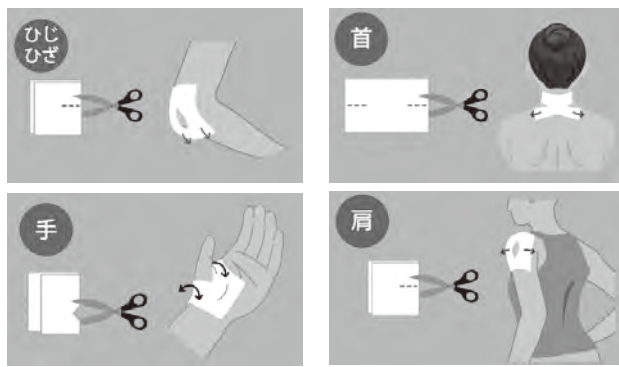
パップ剤には冷湿布と温湿布

の2種類ありますが、実は明確な使い分けはありません。一般的には急性期の痛みや強い炎症には冷湿布で冷やして、慢性的に続く痛みには温湿布で温めて血行を改善するのがよいとされていますが、テープ剤も含め、貼って気持ちがいいと感じる方で構いません。どの湿布も炎症と痛みを和らげる成分が含まれています。

### 貼る時の注意について

湿疹やキズがある部位は避けましょう。湿布薬に触れた手で目・鼻・口などの粘膜に触れないようにしましょう。入浴後は汗をかきやすく肌も敏感ですので、皮膚が十分に乾燥するまでしばらく時間をおいてから貼りましょう。温湿布は、はがしてすぐ入浴すると肌がヒリヒリするので入浴の30分前には、はがしておきましょう。毎日使い続けていると皮膚がかぶれやすくなりますので、

貼らない時間をつくり皮膚を休ませましょう。関節などの屈折部に貼る場合、3cmほど切込みを入れると上手に貼れます。



### 光線過敏症について

ケトプロフェンという成分を含む湿布薬は、貼付部に紫外線が当たると光線過敏症という皮膚炎を起すことがあります。戸外に出る時は天候にかかわらず濃い色の衣類やサポーター等で覆って貼付部に紫外線が当たらないようにしましょう。はがした後も4週間と同様に注意してください。

※ケトプロフェンを含む湿布薬には、外袋にこの注意が記載されています。

### 最後に

飲み薬に比べると湿布薬は全身への影響が少なく副作用は少ないですが、たくさん貼っているものではありません。湿布も薬です。用法用量はキチンと守りましょう。また、妊婦、小児、喘息の方は特に注意が必要です。不明な点は薬剤師にお尋ねください。

副作用は少ないですが、湿布薬も薬の一つです。  
用法用量を守って適切に使用してください。



### 【アドバイザー】

竹山 康介・たけやまこうすけ・平成7年福岡大学薬学部卒業。久留米大学病院、総合せき損センター、飯塚市立病院などの勤務を経て、令和3年7月よりくらて病院勤務。