

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局TEL053(463)4312 みかん薬局TEL053(584)2230 いちご薬局TEL055(946)6430

湿布の貼り方の工夫

肩こりや腰痛、関節痛対策にはシップ剤がよく用いられますが、より効果的に利用するためにも正しく使用したいものです。

シップ剤の貼り方のコツとして、手首やひじ、ひざ、足首など、曲げ伸ばしする部分には、シップ剤の中央や両端に切れ目を入れると、よりぴったりと貼れ、はがれにくくなります。

なお、シップ剤を貼付する時は

- 1.患部を清潔にして汗や水分を十分に拭き取ってから貼る
- 2.傷口や粘膜、湿疹のある部分には使用しない
- 3.皮膚の弱い人はかぶれに気を付ける などの注意が必要です。



肩



1. 湿布をずらして2つに折り、中央に2~3cmの切れ目を入れます。
2. フィルムをはがし、切れ目を中心に短い方を下にして肩峰を穴から出し、左右に少し伸ばします。
3. 次に、短い方を押さえて首の方に十分に伸ばしながら、肩の全面に貼ります。

首・肩



1. 湿布を2つに折り、中央からずらして約3cmの切れ目を入れます。
2. フィルムをはがし、まず幅の広い方を十分に伸ばしながら首筋にそって貼ります。
3. 次に、幅の狭い方を左右に十分に伸ばしながら貼ります。

膝



1. 湿布をずらして2つに折り、中央に2～3cmの切れ目を入れます。
2. フィルムをはがし、切れ目を中心に短い方を下にして膝頭を穴から出し、左右に少し伸ばします。
3. 次に、長い方を上に十分に伸ばして全面に貼ります。

足首



1. 湿布を2つに折り、中央に約3cmの切れ目を入れます。
2. フィルムをはがし、はじめに上部を伸ばしながら足首を巻き込むように貼ります。
3. 次に、下部を伸ばしながら、甲を巻き込むように貼ります。

アキレス腱



1. 湿布をずらして2つに折り、中央に約3cmの切れ目を入れます。
2. フィルムをはがし、長い方を上にして穴からかかとを出し、上に十分に伸ばして貼ります。
3. 次に、土踏まずを包むように短い方を左右に伸ばしながら貼ります。

◎モーラステープ・パップは「こうせんかびんしょう光線過敏症」に注意！

成分に「ケトプロフェン」を含む湿布剤は、かぶれ、赤くなる、水ぶくれなどの症状を起こす「光線過敏症」に注意が必要です。湿布使用中、およびはがしたあと4週間も長袖、長ズボン等紫外線を避けましょう。

症状があらわれた場合は、医師、薬剤師にご相談ください。

【参考】久光製薬 患者向け指導箋 <https://www.hisamitsu.co.jp/medical/shidousen2.html>

文責：ことぶき薬局 和田



【お詫びと訂正】

先月配布いたしましたNo306 2021年6月号の裏面中段の一部記載内容におきまして誤りがございました。ここに訂正し、お詫び申し上げます。

誤) ③ポリープが見つかったらその場で切除します

正) ③ポリープが見つかったら必要に応じてその場で一部を採取します