

# 湿布の使用方法は？

慢性の肩こりや腰痛、運動での打撲や肉離れなどの際、湿布は広く使われています。病院・医院で医師の診察を受けて処方されたり、薬局・薬店で市販されている大衆薬（OTC）を使用する場合があります。そのような、一口に湿布といってもいろいろな種類があるため、症状に合った湿布を適正に使用することが大切になります。

湿布の歴史は古く、発祥は紀元前のギリシャといわれています。日本には江戸時代後期から幕末にかけて中国から入ってきました。もしかしたら新選組の人たちも湿布を使っていたかもしれません。

**湿布の歴史**  
湿布には患部を冷やし、はれや炎症を治療する冷湿布と、患部を温めて血行を良くする温湿布があります。急性の炎症、例えばスポーツでねんざがある場合などは、患部を冷やす必要があるため冷湿布を使用します。慢性の痛み、例えば肩こりや腰痛の場合には温湿布を使用します。

**温湿布と冷湿布**  
湿布には患部を冷やし、はれや炎症を治療する冷湿布と、患部を温めて血行を良くする温湿布があります。急性の炎症、例えばスポーツでねんざがある場合などは、患部を冷やす必要があるため冷湿布を使用します。慢性の痛み、例えば肩こりや腰痛の場合には温湿布を使用します。

**冷湿布の成分** 有効成分によって第一世代と第二世代に分類されます。第一世代の湿布には、患部を冷却したり、痛みを和らげるためにサリチル酸メチルやメントールなどが含まれています。最近ではインドメタシンやケトプロフェン等、消炎鎮痛剤を含む湿布もあり、第一世代の湿布といわれます。



## 弾性包帯を使うと便利です。未し

よう（手足なら先の方）から巻いていきます。アイスバックなどを一緒に巻くことで冷却も可能です。強く巻き過ぎないように注意してください。

**エレベーション（Elevation・挙上）**  
患部を心臓より高い位置にします。クッションなどを利用してください。

## 湿布の使用上の注意

湿布の袋（箱）に記載されている注意事項をよく読んでから使用します。患部を清潔にしてから使用し、傷口や湿疹または粘膜がある部位には使用しないでください。同じ部位に長時間使用する場合は、交換時に1〜2時間程度の間隔をあげます。かぶれやすい体質の人は皮膚にガイセを置いてその上から湿布します。

## 湿布は自然治癒力を高める薬

湿布は痛みやこりを治す薬ではなく、自然治癒力を高める薬です。そのため使用中に無理な運動などは避けてください。OTC薬を使用しても症状が改善しない場合は整形外科などの専門医の診察を受けてください。

## 薬剤師に相談してください

湿布薬に含まれる成分によっては、張っていた部位に日光が当たることや重い日焼けのような状態になる日光過敏症という副作用がまれに起こることがあります。また過去に、アスピリン喘息にかかった経験のある人は湿布薬でも呼吸困難を起こすこともあります。使用方法に関して不明な点や心配なことがあったら、かかりつけの薬局で薬剤師にご相談ください。

（トカリ薬局 栗谷慎一郎）

## パップ剤とプラスチック剤

形（厚み）からも分類されます。水分が多くて厚い湿布をパップ剤と呼びます。パップ剤は水溶性の高分子を主な基剤成分にして、水分配合量が多く厚みがあります。持続的な冷却効果も期待できる反面、張りにくいなどの欠点があります。プラスチック剤は脂溶性の高分子を主な基剤成分にして、薄くて張りやすく伸縮性がある反面、冷却効果は無く、かぶれやすいなどの欠点もあります。

## ねんざや打撲の対処方法

スポーツなどでねんざ・打撲などの外傷を起こしたときは適切な応急処置を行うことにより、機能障害の予防や早期の回復が見込まれます。

損傷が緊急を要する場合、救急車を

を呼びよつた重篤な外傷でなければ、Rest（安静）、Ice（冷却）、Compression（圧迫）、Elevation（挙上）の応急処置（頭文字をとってRICE処置と呼びます）を、一般的には十五〜二十分RICE処置をして四十〜六十分休めます。症状によりですが1〜三日間このサイクルを繰り返します。

**レスト（Rest・安静）**  
受傷直後から体内で痛めた部位の修復作業が始まります。しかし、患部を安静にせず運動を続けることでその作業の開始が遅れます。その遅れが結果的に完治を遅らせてしまいます。受傷後は安静にすることが大切です。

**アイス（Ice・冷却）**  
冷やすことで痛みを減少させ、また血管が収縮することで、はれや炎症をコントロールできます。凍傷や冷やし過ぎに注意してください。

## 基準薬局リスト

大曲市		
大曲みよし薬局	☎0187-63-4440	☎63-4441
オオミ薬局	☎0187-62-0322	☎62-7221
おやま薬局	☎0187-62-7122	☎62-7123
上大町薬局	☎0187-86-0838	☎66-2886
黒瀬薬局	☎0187-63-4078	☎63-4031
こまち調剤薬局	☎0187-86-0363	☎86-0364
下山サカ工業局	☎0187-62-5110	☎62-6431
下山薬局黒瀬店	☎0187-63-2818	☎63-2813
下山薬局サンロード店	☎0187-62-0481	☎62-7083
下山薬局福住店	☎0187-63-8008	☎63-8007
下山薬局本店	☎0187-63-8011	☎62-6943
仙北調剤薬局	☎0187-63-5880	☎63-5899
たいよう薬局	☎0187-63-9200	☎63-9300
中央薬局	☎0187-63-2800	☎63-2801
ヒカリ薬局	☎0187-86-5450	☎86-5460
藤井薬局	☎0187-62-2458	☎62-2458
みずほ薬局	☎0187-63-0350	☎63-0351
薬局すばる	☎0187-65-4141	☎65-4500
やまな薬局	☎0187-86-3330	☎86-3331

仙北郡		
くりや薬局	☎0187-43-0043	☎43-1143
こまち調剤薬局太田店	☎0187-86-9070	☎86-9071
さくら薬局	☎0187-54-4187	☎54-4187
清水堂薬局	☎0187-84-0011	☎84-0411
全快堂薬局	☎0187-74-3030	☎74-3033
たかなし薬局	☎0187-62-6688	☎62-6688
トザワ薬局	☎0187-54-2660	☎55-4558
ならおか薬局	☎0187-74-2280	☎74-2280
成田漢方堂薬局	☎0187-43-0010	☎43-1100
日の出調剤薬局	☎0187-69-2300	☎69-2300
ひまわり薬局	☎0187-44-3348	☎44-3340
広小路薬局	☎0187-75-2233	☎75-2712
松田薬局	☎018-892-3051	☎892-3480
まひる薬局	☎0187-85-4000	☎85-4001
薬局エール角館店	☎0187-52-1211	☎52-1210
六郷さいた薬局	☎0187-84-2825	☎84-2820



基準薬局の看板

処方せん公文書の有効期限は  
処方日を含めて4日間です。

秋田県薬剤師会  
秋田市千秋久保田町6-6 TEL.018-833-2334  
E-mail: info@akiyaku.or.jp  
http://www.akiyaku.or.jp