



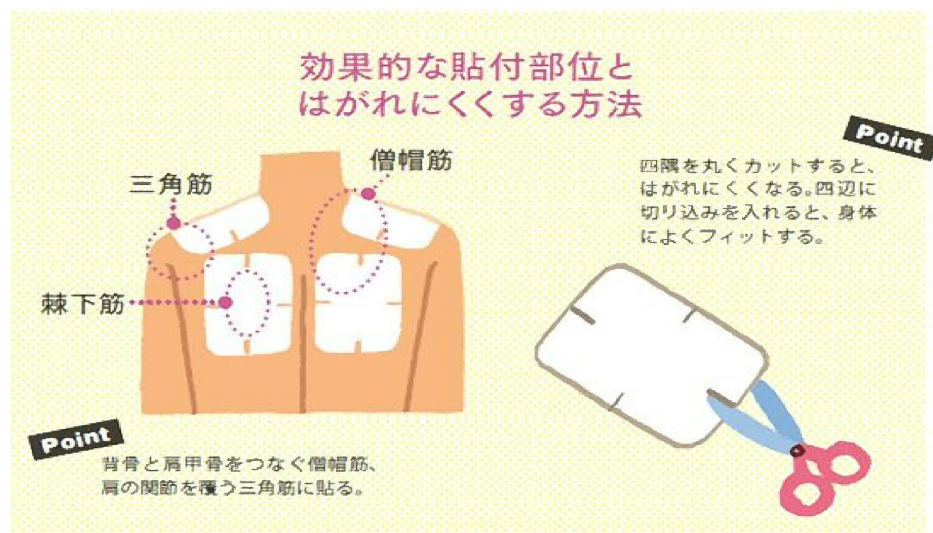
湿布薬の種類と選び方

湿布薬も市販薬を含め数多く出ています。症状に合う使い易い湿布薬で痛みやこりを楽にしましょう。

<湿布薬の種類>

	特徴	使用感	当薬局採用薬
パ ッ ブ 剤	水分を多く含み、よく浸透する。冷却効果のあるものは、痛みの出始めに使用し、温める効果のあるものは、痛みやこりが長引いているときに使用する	はがれやすい かぶれにくい	MS 冷湿布（メントールやカンフル入り冷却タイプ） MS 温湿布（トガラシエキス入り温めるタイプ） ゼムパック（鎮痛剤インドメタシン入り）
テ ブ 剤	粘着力が強く、膝、肘など動きのあるところに適している。冷却効果はなく、痛み止めの成分が皮膚から吸収され鎮痛効果ができる	はがれにくい かぶれやすい	パテルテープ 20mg（小）40mg（大） （ケトプロフェン製剤） ヤクバン 20mg（小）40mg（大） （フルルピプロフェン製剤）

★肩こりを楽にするために・・・姿勢と湿布の貼り方



血行が悪くなると痛みやこりがでやすくなります。座り仕事が多い人は1時間に10秒程度上の図の様な姿勢をとることで筋肉の緊張をほぐすことができます。又痛みがある部分のみに湿布をはるのではなく、肩の周辺も湿布を貼ると効果的です。

かぶれにくくするためには一皮膚を休ませる時間も必要です。湿布をはがしてから2~3時間あけるようにしましょう。また鎮痛剤入りの湿布薬は、夜貼って朝はがしても効果が12時間くらい続くと言われてています。はがしにくい場合には入浴時にはがすのも皮膚を痛めない方法です。

参考文献：今日のOTC薬、日経メディカルオンライン

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。

（お薬によっては時間がかかることがあります）あすなろ武川薬局

TEL 0551-26-3800

FAX 0551-26-3810