

温湿布 冷湿布

皆さんよく使われる湿布ですが、使用上の注意点や温・冷の使い分けなど、意外と知らない人も多いのではないのでしょうか。正しく使って痛みを和らげましょう。

温湿布

成分にカプサイシンなどが含まれていて、皮膚の毛細血管に温感刺激を与えて患部の血行をよくする作用があります。(ラクティオンパップなど)

肩こりや腰痛など、慢性的に痛みを伴う症状によく使われます。

冷湿布

成分にメンソールなどが含まれていて、冷感作用により症状を和らげます。

打ち身・捻挫・ぎっくり腰といった、急性の炎症や腫れ、痛みなどによく使われます。

どっちを貼ればいいかわからないとき

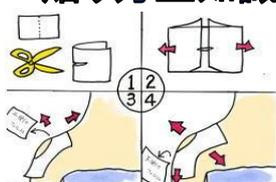
どちらも、**経皮鎮痛剤**という鎮痛薬が直接皮膚から浸透しますが、お風呂に入ったときに楽になるような場合は温湿布、痛みが増す場合は冷湿布をお勧めします。

※湿布をはがしてすぐにお湯につかると、患部が赤くなったりヒリヒリすることがありますので、入浴1時間前には湿布をはがすようにしましょう。

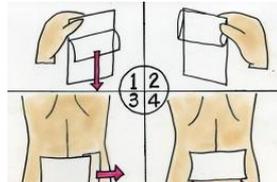
注意点

- ① **接触皮膚炎**と呼ばれる症状で、湿布の刺激により皮膚がアレルギー反応をおこして、痒みや痛みを引き起こします。金属アレルギーと同じような作用です。
- ② **光線過敏症**という症状です。湿布の成分が紫外線と反応して皮膚を刺激するもので、症状としては接触皮膚炎と同じように痒みや痛みを伴いますが、光線過敏症は湿布をはがした後も約4週間は注意が必要です。光線過敏症を防ぐために、首や手首などの紫外線が当たりやすい場所に貼る時は、スカーフやタオルなどを巻いて直接紫外線が当たらないよう注意しましょう。

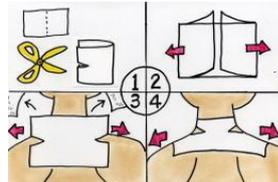
貼り方豆知識



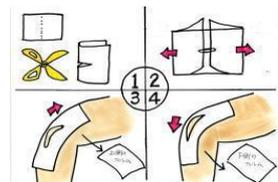
肩



腰



首



ひざ

明けましておめでとうございます

ピュアタウン薬局は地域のかかりつけ薬局を目指し、一人一人のお役に立てるよう努力いたします。

薬の飲み残しや、他の病院から処方されている薬との飲み合わせなどは勿論、

生活習慣や体調面で悩んでいることなど、薬に関すること以外でもお気軽にご相談ください。

また、毎月更新しているピュアタウン通信に掲載して欲しい話題や疑問等ございましたら、

いつでも声をお掛けください。

今年もよろしくお願い致します。

スタッフ一同