

くすりと健康のはなし

薬包紙

第130回

医療保険委員会委員

一般社団法人岐阜県薬剤師会
加藤 寛子

春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節で、いろいろな不調が出る方もおられると思います。肩こりや腰痛などに対して、湿布薬を使用されている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

今回はそんな湿布薬の正しい使い方についてお話します。

【1】冷感と温感の違いって？

冷感、温感タイプともに炎症や痛みを抑える成分が含まれており、効果に差はありません。実際に冷やしたり、温めているわけではなく、冷感タイプにはメントールなどが、温感タイプにはトウガラシエキスなどが含まれており、これらの成分の違いにより感じ方が違ってきます。

【2】貼るときの注意点は？

汗などをよくふき取り、清潔にしてから貼るようにしましょう。湿疹等皮膚の損傷がある部位には貼らないでください。また、膝やひじなど曲がる部位には、中央に切れ目を入れ、そこから曲がる部分を出すように貼り、腰や背中など平らな部分には、四隅を切り落として貼ると剥がれにくくなります。

知っているようで知らない湿布薬の使い方

長時間貼り続けると、かぶれやかゆみの原因になります。1日タイプは8～10時間貼れば24時間、半日タイプは4～6時間貼れば12時間程度効果が続きますので、必要な時間貼ったら剥がして、皮膚を休めることが重要です。

【3】注意する副作用は？

湿布薬は症状のある部分に局所的に効果を示す薬ですが、正しく使わないと効果がないだけでなく、副作用が起ることもあります。正しく使って、症状を改善しましょう。

①光線過敏症

一部の湿布薬では、含まれる成分が日光と反応して、皮膚にただれや水膨れができることがあります。湿布薬の使用やや使用をやめてから4週間程度は、湿布薬を貼った部分を直接日光に当てないようにしましょう。

②使用量のオーバーに伴う胃腸障害

湿布薬を医師から指示された量より多く使用を続けると、内服鎮痛薬と同様に胃腸の副作用が現れることがあります。指示された範囲の量での使用を守りましょう。