

ひまわりだより

NO.191

2014年4月



巾上ひまわり薬局 松本市巾上10-5 TEL 0263-35-4441
FAX 0263-37-5561
塩尻ひまわり薬局 塩尻市長畝230-3 TEL 0263-51-5311
FAX 0263-51-5322

定休日 日曜・祝日

厳しい冬がやっと終わり、お出かけしたい季節になりましたね。休んでいた運動を再開された方も多いのではないのでしょうか。久々の運動で筋肉痛になっていませんか？

今月は、そんな時によく使う「シップ」のQ&Aです。



Q1. 冷シップと温シップの効果と使い分けは？

冷シップは熱や腫れなどの炎症を伴った急性期に効果的です。

温シップは熱や腫れが引いた後の慢性期の痛みや、血のめぐりが悪かったり疲れからくるコリや腰痛などに効果的です。

しかし、冷シップを慢性期に使っていけないわけではなく、慢性期でも冷やしたほうが痛みが和らぐと感じれば冷シップを使います。

Q2. シップの袋をあけたら、どれくらいの期間使える？

厳密にはシップの種類や保存環境によってさまざまですが、おおむね1カ月くらいを目安としてください。袋の封が閉じていなかったり、開封後何カ月もたつと、有効成分や水分が蒸発して効果が落ちてしまいますのでご注意ください。

Q3. シップでかぶれた、どうしたらいい？

すぐにはがして水かぬるま湯で石けんを使ってやさしく洗い流してください。ゴシゴシ洗ってはいけません。それでもかぶれや痛みが続けばご相談ください。また、シップをはがす時に勢いよくはがし過ぎて皮膚を痛める方がいます。はがす時はゆっくりはがすようにしましょう。かぶれを防ぐために、シップを貼る前にタオルなどで汗を拭き取ってから貼りましょう。続けて貼る場合には、剥がしてすぐに貼らずに1～2時間でも間をあけて貼る方がかぶれにくくなります。

Q4. もっとたくさんシップを貼りたい！

「シップなので内臓に影響はない」ということはなく、シップの薬効成分も血液中に吸収されます。シップを大量に使いながら、痛み止めの飲み薬も使っている方は内臓に負担がかかってしまう可能性があります。また、1日1回のシップを2回貼ったりしても、効果は増えないことがわかっています。指示通りの使用をお願いします。



Q5. アスピリン喘息はシップでも注意が必要？

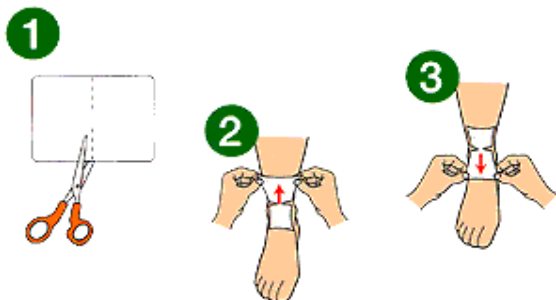
Q4でもお話した通り、シップの薬効成分は血液中に吸収されます。アスピリン喘息の方に喘息発作を誘発してしまうシップもあり、使用を避けなければなりません。アスピリン喘息と言われたことがある方は、必ず教えてください。

Q6. 関節などの曲がる場所に貼るコツは？

今のシップはよく伸びるようにできていますので、縦横に軽く伸ばしてから、そのまま貼って、サポーターなどでカバーしておけばはがれずに過ごせることが多いです。が、昔ながらの切れ目を入れて貼る方法もご紹介します。

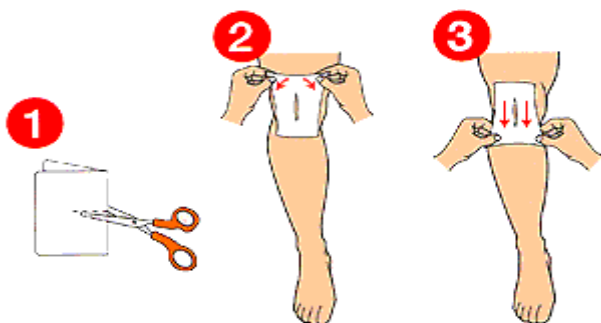
足首など内側に曲がる部分

1. タテに2ヶ所に切れ目を入れます。
2. 切れ目を足首の曲がる部分に合わせて押さえ、上の部分をのばすように貼ります。
3. 下にのばすように貼って、最後に全体を押さえてしっかりと密着させます。



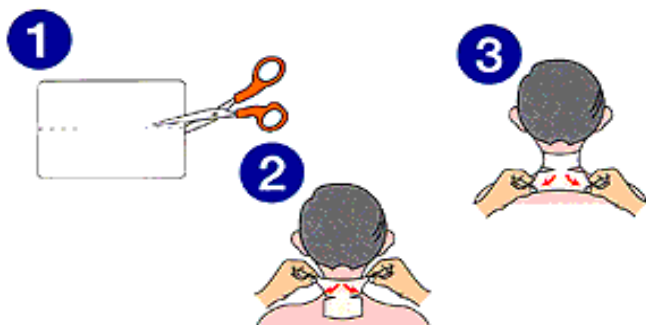
ひじ・ひざなどの外に曲がる部分

1. シップを半分に折って真ん中に切れ目を入れます。
2. ひざを曲げてひざ頭の上の部分のをばすように貼ります。
3. 下にのばすように貼って、最後に全体を押さえてしっかりと密着させます。



首や肩

1. ヨコに左右2ヶ所の切れ目を入れます。
2. 切れ目を入れた部分から上半分を首に貼り付けます。
3. 首から背中にかけては斜め下にのばして貼り、最後に全体を押さえて密着させます。



(久光製薬ホームページより)