



加地薬局かわら版

2016年3月



* シップの上手な使い方

一般に、打撲やねん挫をした時に使う貼り薬（シップ）の種類には大きく分けて、パップ剤とテープ剤の2種類があります。

白くて厚いのがパップ剤、肌色で薄いのがテープ剤です。

パップ剤は水分が多く含まれているので、痛みを和らげるとともに、貼った時にひんやりと熱をもっている患部を冷やす効果があります。

テープ剤は水分を含まず厚みがないので、粘着力が強く、しっかり貼ることができます。

* パップ剤とテープ剤どちらを選べばいいの？

種類	症状
パップ剤	ぎっくり腰、急性打撲、ねん挫、筋肉痛のような急に起こった痛みの場合。 腫れているなど、炎症による熱が伴う場合。
テープ剤	腰痛、肩こりなど、慢性的に続く痛みの場合。 関節部分など、剥がれやすい場所に貼る場合。

* “冷たい” と “温かい” どちらのタイプがいいの？

パップ剤には『冷感タイプ』と『温感タイプ』とがあります。

冷感タイプは、熱を冷やしたり腫れを抑える効果があります。

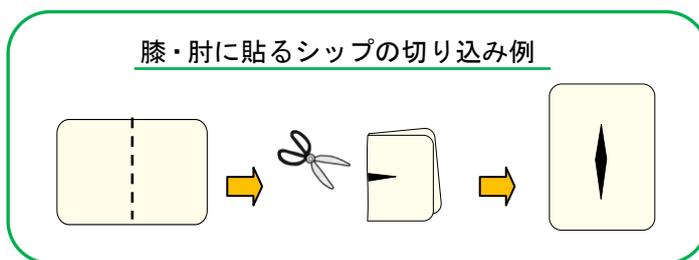
温感タイプは、温感成分として唐辛子エキスなどが含まれているため、血流を良くし、慢性的な痛みを和らげます。しかし、温感タイプの場合、皮膚の弱い方はかぶれを起こすことがありますので注意しましょう。入浴30分以上前にははがし、入浴直後の貼付も避けましょう。

* シップがはがれやすい原因

せっかくシップを貼っても、はがれてしまうと効果を得ることができません。

シップを貼るときのポイント！

- ・貼るところをきれいにする。
- ・シップ固定用の粘着シートを使う。
- ・角を切って丸くする。
- ・シップに切り込みを入れる。（膝、肘など）



* 注意しましょう！

シップは安易に使いがちですが、シップの成分によってはアレルギー症状が出るものもあります。『ケトプロフェン』という成分の入ったシップは、日光に反応して皮膚が赤く腫れたり、黒ずんだりすることがあります。使用する前は必ず説明や注意事項を確認して下さい。

自分が使っているシップが余っても、他人に譲ったり、貰って使ったりはしないで下さい。貼ることによるかぶれも注意です。毎回同じ場所に貼らず、少しずつ場所をずらすなどして使いましょう。はがす時も一気にはがさず、端の方からゆっくり少しずつくるくると丸めてはがすと、痛みが少なくはがせます。はがしにくい時は、濡らしたタオルなどで湿らせてからはがして下さい。

