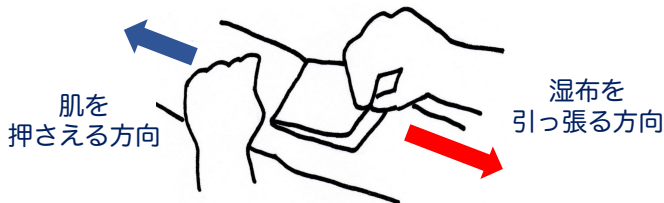


## ○ 湿布のはがし方○

皮膚を押さえてめくるようにはがしましょう。  
体毛の流れに沿ってゆっくりはがすとよいです。  
はがしにくい場合は、水やぬるま湯で湿らせると、  
はがしやすくなります。



## ○ 湿布かぶれ○

多くは接触皮膚炎ですが、光線過敏症の場合もあります。  
使用を中止し、早めに受診しましょう。  
症状にあわせてステロイド外用剤などで治療します。



地域の皆様の集まりなどで、薬剤師が  
講師としてお話しします。  
費用は無料です。  
お気軽にお声かけください。

〈問い合わせ先〉一般社団法人 諫早市薬剤師会  
TEL 0957-27-1127/FAX 0957-27-1131

☆QRコードからホームページをご覧ください (http://e-ipa.jp)



- 4 -

## ○ 湿布の種類○

一言に湿布と言っても、いくつか種類があります。  
材質や使用感の違いで下のようには区別されます。

### 材質の違い

#### パップ剤

白く柔らかい布。水分を含む。  
一般的に粘着力は弱め。

#### テープ剤

肌色のテープ。水分を含まない。  
一般的に粘着力は強め。

### 使用感の違い

#### 冷湿布

冷やすことで薬の抗炎症効果を  
高める。急性期の強い痛みに使  
われることが多い。

#### 温湿布

温めることで血行や新陳代謝を  
高める。慢性化した痛みや冷や  
すと痛む場合に使用されることが  
多い。冷湿布よりかぶれやすい。



※症状や、かぶれやすさなどを考慮し、  
適した湿布を使う必要があります。

- 2 -

# くすりの はなし No. 05

## 「シップの使い方」

ご存知ですか？

冷湿布？  
貼り方？



どんな湿布があるの？  
どんな貼り方があるの？

まとめ

部位や症状によって、  
湿布の種類や貼り方を  
使い分けましょう

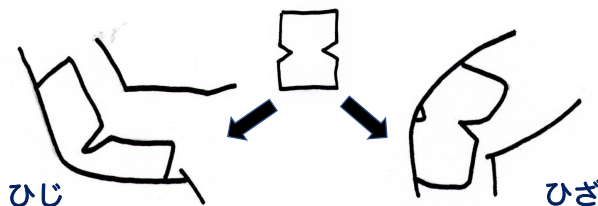
一般社団法人 諫早市薬剤師会 2022年7月作成

- 1 -

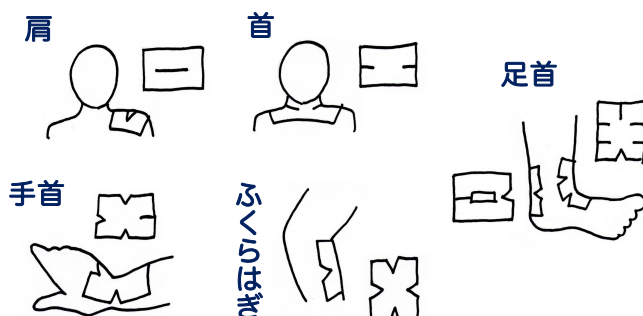
## ○ 湿布の貼り方○

貼る部位の汗や水分を拭きとりましょう。  
必用に応じて、ネットやテープ等で固定しましょう。

関節などに貼る場合は、フィルムをはがす前にハサミで切り目を入れると貼りやすくなります



他にもこんな切り方があります。  
試してみましょう。



- 3 -

## ○ 湿布の種類 ○

一言に湿布と言っても、いくつか種類があります。材質や使用感の違いで下のように区別されます。

### 材質の違い

#### パップ剤

白く柔らかい布。水分を含む。一般的に粘着力は弱め。

#### テープ剤

肌色のテープ。水分を含まない。一般的に粘着力は強め。

### 使用感の違い

#### 冷湿布

冷やすことで薬の抗炎症効果を高める。急性期の強い痛みに使われることが多い。

#### 温湿布

温めることで血行や新陳代謝を高める。慢性化した痛みや冷やすと痛む場合に使用されることが多い。冷湿布よりかぶれやすい。



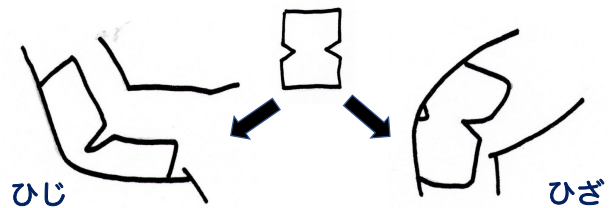
※症状や、かぶれやすさなどを考慮し、適した湿布を使う必要があります。

- 2 -

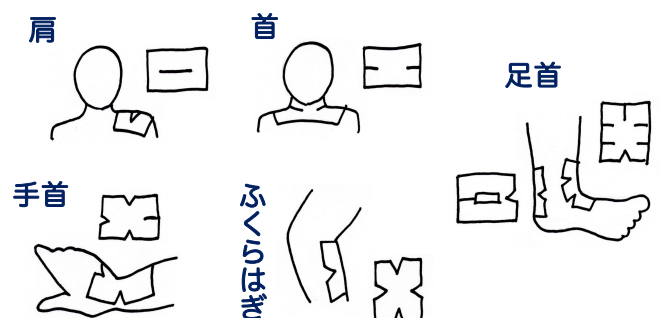
## ○ 湿布の貼り方 ○

貼る部位の汗や水分を拭きとりましょう。必用に応じて、ネットやテープ等で固定しましょう。

関節などに貼る場合は、フィルムをはがす前にハサミで切り目を入れると貼りやすくなります



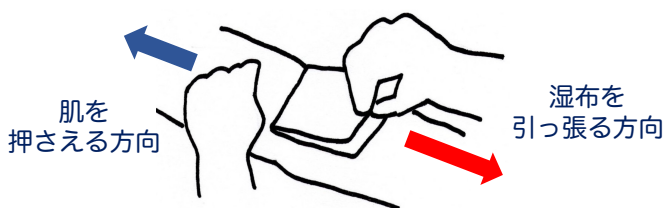
他にもこんな切り方があります。試してみましょう。



- 3 -

## ○ 湿布のはがし方 ○

皮膚を押さえてめくるようにはがしましょう。体毛の流れに沿ってゆっくりはがすとよいです。はがしにくい場合は、水やぬるま湯で湿らせると、はがしやすくなります。



## ○ 湿布かぶれ ○

多くは接触皮膚炎ですが、光線過敏症の場合もあります。使用を中止し、早めに受診しましょう。症状にあわせてステロイド外用剤などで治療します。



地域の皆様の集まりなどで、薬剤師が講師としてお話しします。費用は無料です。お気軽にお声かけください。

〈問い合わせ先〉一般社団法人 諫早市薬剤師会  
TEL 0957-27-1127/FAX 0957-27-1131

☆QRコードからホームページをご覧ください (http://e-ipa.jp)



- 4 -

# くすりの はなし No. 05

## 「シップの使い方」

ご存知ですか？

冷湿布？  
貼り方？



どんな湿布があるの？  
どんな貼り方があるの？

まとめ

部位や症状によって、湿布の種類や貼り方を使い分けましょう

一般社団法人 諫早市薬剤師会 2022年7月作成

- 1 -