

外来通信 Vol. 10



～湿布のお話～2019年3月

日常生活の中で、筋肉痛や肩こり、ねんざ、腰痛などに湿布を使う方は多いと思います。何気なく使っている湿布ですが、その特徴を知ることによって、より効果的な使用方法が出来ます。

◎種類 パップ剤とテープ剤の2種類があります。



◎特徴

テープ剤 水分を含まないので薄手。

- ・伸縮性があるため、膝や腰・関節などよく動かす部位の痛みを抑える場合に効果的です
- ・パップ剤と比べ水分を含まないため、冷却効果はなく慢性疾患に使われません。

パップ剤 水分が多く含まれていて厚手。

冷感 ・筋肉痛やねんざなど急性の痛みの緩和に効果的。

- ・抗炎症効果や鎮痛効果などが得られます。

温感 ・肩こり、腰痛、神経痛など慢性的な痛みにも効果的。

- ・血液循環の改善や新陳代謝促進をもたらす、関節・筋肉の鎮痛効果が得られます。



◎注意

- ・1日の使用回数、使用枚数を守って貼りましょう。
- ・使用前には患部を清潔にし、汗や水分をしっかりと拭き取りましょう。
- ・傷や湿疹・発疹、粘膜には使用しないようにしましょう。
- ・温感湿布を使用中の時は、入浴の30分以上前にはがし、入浴後30分経ってから貼るようにしましょう。
- ・貼り替え時には、剥がした後すぐに貼らず、少し時間をあけて皮膚を休ませてから貼りましょう。

湿布の上手な貼り方

首や肩、ひじ、ひざなどに貼るときは下図のように切り込みを入れるとはがれにくくなります

● 体型に合わせて「切り込み」の長さは調整して下さい。

● 弾性包帯、サポーターなどを使うとよりはがれにくくなります。



肩	ひじ	ひざ		
切り込み <p>貼付剤を2つに折り、中央に2~3cmの切り込みを入れます。 糊い方を長くすることもできます。</p>	肩へ貼付 <p>フィルムをはがし、切れ目を中心に肩の先にあて、貼ります。</p>	ひじへ貼付 <p>ひじを軽く曲げた状態で、切れ目をひじの先にあて、貼ります。</p>	ひざへ貼付 <p>切れ目を穴から膝頭にあて、貼ります。</p>	膝へ貼付 <p>貼付剤を2つに折り、中央にVの字の切り込みを入れます。 切れ目を穴から膝頭にあて、ひし形に捲った貼付剤をひざの裏に貼ります。</p>
首 切り込み <p>貼付剤を2つに折り、両側に2~3cmの切り込みを入れます。</p>	親指・手首 切り込み <p>貼付剤を半分に切り、貼付剤の中央あたりまで切り込みを入れます。 (親指) (手首)</p>	足首 切り込み <p>貼付剤を半分に切り、それから切り込みを入れます。</p>		
貼付 <p>フィルムをはがし、切り込みより上部を左右に揃え、次に切り込みより下部を左右に貼ります。</p>	貼付 <p>フィルムをはがしながら、手の関節やカーブ、動きに合わせて貼ります。 (親指) (手首)</p>	貼付 <p>切れ目を中心にくるぶしを穴から出し、左右に伸ばしながら貼ります。</p>		