

湿布薬について 知ろう!

大竹市薬剤師会 兵庫 梨紗さん

医師会、薬剤師会の先生方からの健康よろず話を、
2回にわたって紹介します。
今回は薬剤師会の兵庫梨紗さんに伺いました。

「シップ」と聞くとどういいうものを想像されるでしょうか？いわゆる「シップ」として皆さんが使われているのはパップ剤と呼ばれる白く、水分が多く含まれるような貼り薬になります。また、茶色で伸縮性がありしっかりと貼りつくようなテープ剤というものも存在します。

今回は、そんな皆さんの身近に存在する「シップ（湿布薬）」について、ためになる情報をお伝えできればと思います。

湿布薬の貼り方の工夫

湿布薬を肘や膝に貼って剥がれてしまうことが人によってはあると思います。そんなときにできる工夫としては、はさみで切り込みを入れてみる方法があります。【写真1】首や足首に貼るときは、真ん中に2〜3cmくらい切り込みを入れて上下を広げるように貼ると剥がれにくいです。【写真2】また、肩・肘・膝などに貼るときは、2つ折にして2〜3cm切り込みを入れ、切り込みを入れたところから関節の出っ張り部分に当たるように貼る方法もあります。【写真3】

湿布薬によっては、切ると薬の効き目が落ちてしまうものもあるので、医師または薬剤師に確認してからやってみましょう。

湿布薬のかぶれ予防の工夫

人によって皮膚の厚さや、体質などで湿布薬によりかぶれやすいことがあると思います。また、年齢を重ねていくと皮膚が薄く乾燥しやすくなり、かぶれが起きやすくなるかもしれません。かぶれが起きてしまったら、治るのに時間がかかることがありますので、未然に防ぐための工夫をお伝えします。

湿布薬は、成分にもよりますが大抵剥がした後も数時間は効果が続くことがありますので、かゆみやヒリヒリ感が出たりするときは、長時間貼りっぱなしにするのではなく、早めに剥がしてしましましょう。そして1時間くらいは湿布薬を貼らない時間を設けて、皮膚を休ませてあげると、ガーゼの上から湿布薬を貼るのとかぶれを防ぐことがあります。よければ試してみましよう。

それでも、ひどくかぶれてしまうときは、湿布薬の粘着成分や薬が合わないことがあるので、医師や薬剤師に相談してみましよう。



湿布薬の剥がし方の工夫

湿布薬を剥がすとき、皆さんはどうやって剥がしていますか？端から引っ張って持ち上げるように剥がしていませんか？または、ひと思いに一気に剥がしていませんか？

実は、湿布薬を端から引っ張って剥がしたり、思い切り引っ張って剥がしたりするのは皮膚への負担が大きく、繰り返すことで、皮膚へのダメージが蓄積され、かぶれや痒みの原因になることもありますので、正しい剥がし方として、2つご紹介いたします。

1つ目は、湿布薬の端から転がすように丸めて剥がす方法です。こうすることで、皮膚への物理的な負担が軽減されます。【写真4】



1 切り込みを入れると剥がれにくくなります。



2 引っ張って広げるように貼ります。



3 切り込みが関節の出っ張りに当たるように。



4 くるっと丸めて剥がします。

2つ目は、湿布薬を湿らせてからとる方法です。具体的には、入浴時に湿布薬を濡らしたり、濡れたタオルで湿布薬を湿らせたりして、剥がすとよいと言われています。

湿布薬の過剰貼付による副作用の恐れについて

湿布薬は飲み薬よりも作用が弱いから、たくさん使っても大丈夫！と思ったことはありませんか？実はそれは間違った考えです。もちろん、飲み薬が全身に効くのに対して、貼り薬は貼ったところにしか効かない薬がほとんどです。そのため、飲み薬よりも副作用が起きる可能性は低く安全性は高いといえます。しかし、1日に何箇所も湿布薬を使用し、それが長期間になってくると場合によっては、飲み薬以上の作用がでてしまう恐れがあります。

実際に、湿布薬をたくさん使いすぎて消化管に穴があいてしまったという報告や、湿布薬の使いすぎをやめたら胃潰瘍がすぐに治ったという報告があります。

たかが湿布薬といっても、使い方が次第では体へ悪影響を及ぼすこともあることを知っていただければと思います。市販の湿布薬は説明書通りに使用し、病院でもらうような湿布薬は先生の指示通りに使い、他の人にあげたりせずに使いましよう。

セルフチェック

していますか？

乳がんのセルフチェック

問い合わせ 保健医療課

☎592153

乳がんは女性に一番多いがんで、日本人女性の約10人に1人が、乳がんにかかると言われています。30代後半から増え始め、40～60代の人に多くなっています。

国は40歳以上を対象に2年

に1回、乳房X線（マンモグラフィ）検査を受けることを推奨しており、市から対象の方に受診券を送付しています。検診を受ける年齢ではない方も、セルフチェック（自己触診法）を行って、乳房に

しこりや異常を感じたら、医療機関を受診しましょう。乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。忙しい生活の中でも、月に1回チェックする習慣を付けましょう。毎月行ううちに乳房の普通の状態が分かり、異常を早く見つけられるようになります。いつするの？

毎月、月経終了4～5日後

や、閉経後は日を決めて、入

浴時などに行いましょう。

どうやってするの？

出典元：公益財団法人日本対がん協会作成
「もっと知りたい乳がん（改訂版）」より転載

1

まず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形をおぼえておきます。

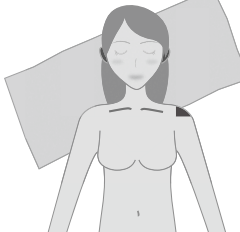
2

両腕をあげて正面、側面、斜めを鏡に映し、次のことを調べます。

A. 乳房のどこかに、くぼみやひきつれたところはないか

B. 乳首がへこんだり、湿疹のような、ただれができていないか

3



あおむけに寝て、右の乳房を調べるときは右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。

4

乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後ろに上げ、左手の指の腹で、軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。

5

外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、やはり左手の指の腹で同じようにまんべんなく触れてみます。最後にわきの下に手を入れて、しこりがあるか触れてみます。

6

右の乳房を調べたら、左の乳房を同じ要領で調べます。

7

左右の乳首を軽くつまみ、お乳をしぼり出すようにして、血液のような異常な液が出ないかを調べます。

ワンコインでお得に
歯と口の健康チェック

節目歯科健診は2月29日(木)まで

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153

広島県歯科医師会のイメージキャラクター「はっぼくん」

失いつながるだけでなく糖尿病や動脈硬化など全身の健康にも影響しています。

「歯磨きのとき血が出る」「口臭が気になる」といった

症状は歯周病の初期症状かもしれません。歯周病は自覚症

状がほとんどなく、知らない間に進行しやすいため、定期的

に健診を受けて予防しましょう。

対象

令和5年度中に満40歳、満50歳、満60歳、満70歳になる

市民

※5月末に受診券を送付しました。対象年齢の方で、受診券が届いていない方や受診券を紛失した方は、保健医療課へ。受診券を交付します。

健診費用 500円

受診できる医療機関(大竹市内)

満年齢	生年月日
40歳	昭和58年4月2日 ～昭和59年4月1日生まれの人
50歳	昭和48年4月2日 ～昭和49年4月1日生まれの人
60歳	昭和38年4月2日 ～昭和39年4月1日生まれの人
70歳	昭和28年4月2日 ～昭和29年4月1日生まれの人

受診できる医療機関(大竹市内)

医療機関名	ところ	電話
荒田歯科クリニック	西栄1-8-9	52-6480
伊東歯科医院	新町1-12-13	52-4756
角田歯科医院	本町2-9-9	53-0648
川口歯科医院	玖波1-5-2	57-7350
神波歯科医院	新町1-11-17	52-3240
きらら歯科医院	西栄3-17-7	54-1182
これなが歯科医院	晴海1-6-10-2階	57-0118
谷口歯科クリニック	小方1-13-32	57-7456
坪井歯科クリニック	油見2-6-7	52-1181
長岡歯科医院	黒川1-8-27	57-6430
バウムクーヘン歯科クリニック	西栄1-13-3	28-4186
広中歯科医院	新町1-2-11	53-0888
みどり橋歯科医院	立戸1-3-10	52-8110
藤井歯科医院	油見3-4-3	53-2206

○市国民健康保険被保険者の方は健診費が無料です。受診時に保険証を提示してください。

○生活保護世帯、令和4年度住民税非課税世帯の方は事前に保健医療課で免除申請すると無料で受診できます。

※健診の結果、歯石除去や治療となった場合は、追加の費用負担が発生します。また定期受診や治療期間中は、受診券が使用できないことがあります。

申し込み

直接、受診を希望する医療機関へ申し込んでください。

※廿日市市・佐伯区の一部医療機関でも受診は可能です。事前に保健医療課へ問い合わせてください。

まだ間に合う・ポイントも貯まる

健診・がん検診

問い合わせ 保健医療課 ☎592153

令和5年度最後の集団健診を実施します。まだ受診していない方は、この機会をぜひ利用してください。一部既に満員の検診があります。

電話・web・郵送で受け付けています。

集団健診予約
専用コールセンター
0120-489-087

(土・日曜日、祝日、12月29日から1月3日までを除く)
8時30分から17時まで



こちらから申し込みできます

集団健診に行って
広島広域都市圏ポイントをもらおう！

ポイント活用Q&A

Q 広島広域都市圏ポイントってなに？
A 地域経済や住民活動の活性化を目的とした、大竹市を含む広島県や山口県の市町で構成される広島広域都市圏内で貯めて使える、地域共通のポイントです。ICカード（PASPY、ICOCA、WAON）やアプリで貯めることができます。

Q ポイントを手に入れるには？
A 地域内の加盟店での買い物や行政などのイベント・啓発事業への参加などで貯まります。また、市の集団健診に来た方に100ポイントをプレゼントします。

Q ポイントの使い方は？
A 加盟店での買い物や地域ならではの商品やサービスとの交換、学校などへの寄付に使えます。

個別医療機関でも受診できます。詳しくは5月下旬に柿色の封筒で案内した「健診・がん検診のしおり」、または市ホームページをご覧ください。

献血のお知らせ

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2140

ゆめタウン大竹で開催予定のおおたけカキ水産まつりにあわせて移動献血も行いますので、ご協力お願いします。

とき
1月28日(日)10時～12時30分、13時45分～16時

ところ
ゆめタウン大竹

HIV(エイズ)抗原・抗体検査
肝炎ウイルス検査
梅毒検査

問い合わせ 県西部保健所 ☎0829-32-1181

匿名 無料 予約制

検査は匿名で受けられ、プライバシーは厳守されます。感染に心あたりがある方は、ためらわずにすぐ検査を受けましょう。※検査は無料で、予約が必要です。

とき 1月17日(水) 9時～11時/13時～14時
ところ 県西部保健所(廿日市市桜尾2-2-68)
申し込み 県西部保健所へ