

3 江ノ島メディカルモールニュース

●●●●●●●● <http://www.enoshima-medicalmall.com>

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鶴沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室

痛い時、湿布は強い味方です



3月に入っても寒い日が続いています。日中は陽がさすと暖かく感じる時もありますが、朝晩はまだ冷えますね。寒いせいでこんなに痛むのではないか、というお声も多々耳にします。でも、春はもうすぐです。今年は遅めのようにですが梅の便りも舞いこんできました！！あと少し、元気にこの寒さを乗り越えましょう。



関節痛や肩こりなどでよく使用される湿布。患部に貼ると症状は和らいでいきます。

でも湿布にも色々種類があり、いったいどれが一番良いのか迷ってしまう方が多いようです…

冷湿布

冷たい感じのする湿布剤です。これはメントール成分が入っているためです。しかし冷やしているわけではないので、捻挫や打撲などのケガで、熱感や腫れている場合は冷湿布とは別に、しっかりアイシングを行う必要があります。

温湿布

温かく感じる湿布剤です。これはトウガラシエキスやカプサイシンなどの成分が含まれているため、温かく感じます。

パップ剤


水性の湿布剤で白っぽく水分が含まれているため厚みがあります。

プラスター剤

油性の湿布剤でうす茶色をしています。(白っぽい物もあります) 薄くて皮膚に密着しやすいです。



どの湿布剤も症状を和らげる成分が含まれていますので、個人差はありますが効果に大きな違いはないでしょう。しかし、温湿布は皮膚に与える刺激が冷湿布と比べ強いようで、『温湿布はピリピリする』と言われる方が多いようです。基本的にはご自分の気持ち良いと感じられる湿布剤を使うことです。しかし、ぎっくり腰や捻挫、打撲といった急性期の症状に対しての温湿布は避けたほうが良いでしょう。湿布剤は場合によっては粘着力や成分で皮膚がかぶれてしまうこともあります。ご自分の皮膚の状態に合わせて使うようにしてください。1988年以降、非ステロイド系消炎鎮痛剤(経皮吸収消炎鎮痛剤)が発売され、今までよりも痛み止めの効果が高いようです。最終的には、主治医の先生と相談してご自分に合った湿布剤を探すことが一番です。



のなかこどもクリニックより
診療時間変更のお知らせ

3/2(土) AM 11:15 受付終了 ・ PM 休診
3/16(土) AM 通常通り ・ PM 休診

花粉豆知識！

花粉が飛びはじめる前、もしくは症状が軽いうちに治療を始めることを初期療法 といいます。初期療法をおこなうと、症状が出るのを遅らせたり、症状を軽くしたりできる可能性があります。