湿布の正しい貼り方

はたして・・・ひとりで背中に湿布を貼ることはできるのか？

黒田麻里 Mari KURODA
薬剤部

「湿布がすぐにはがれてしまう・・・。」
「湿布を貼りたいところにうまく貼れない・・・。」

そんなお悩みをお持ちのみなさま。
湿布はちょっとした工夫を加えると上手に貼ることができます。

今回は湿布の正しい貼り方についてご紹介いたします。

引用　東和薬品ホームページ
「ロキソプロフェン Na パップ「トーワ」お薬の情報サイト」

みのんだだよりは 2024 年 4 月で創刊 10 周年

まず、湿布を貼る時の注意点が４つあります。
- ■湿布薬を貼る部位が汗などで濡れている時は、よく拭いてから貼る（湿布がはがれる原因になります）
- ■湿疹や発疹がある部位には使用しない（悪化する恐れがあります）
- ■貼る時にあまり引っ張り過ぎない（湿布薬が縮んではがれやすくなります）
- ■湿布を触った手で、目、口、鼻粘膜を触らない（メントールなどの成分で痛みを伴います）

そして、本題の湿布を上手に貼る方法ですが、湿布のフィルムをはがす前に、はさみで切り込みを入れたり、切り取ったりするなど、ひと工夫加えましょう。こうすることで湿布がはがれにくくなります。

膝の上手な貼り方

1 点線に沿って二つ折りにして、両端を斜めに少し切り取ります
2 膝を軽く曲げ、片面のフィルムをはがして患部に貼ります
3 残りのフィルムをはがして患部に沿って貼ります

首の上手な貼り方

1 点線に沿って二つ折りにして、合わせた側の中央に切り込みを入れます
2 フィルムをはがして、少し伸ばしながら首から背中の順に貼ります

足首の上手な貼り方

1 点線に沿って二つ折りにして、合わせた側の中央に切り込みを入れます
2 片面のフィルムをはがして、切り込みが可動域部位に当たるように貼ります。次に残りのフィルムをはがしながら患部に沿って貼ります

肩の上手な貼り方／ひとりで貼る場合

1 片面のフィルムをはがして患部に貼り、残りのフィルムをはがしながら患部に沿って貼ります

肩の上手な貼り方／誰かに貼ってもらう場合

1 点線に沿って二つ折りにして、折った側の中央を切り取ります
2 フィルムをはがして、切り込みが可動部位に当たるように少し伸ばして貼ります

ひとりで背中に湿布を貼る方法

ひとりで腰や背中などに湿布を貼る場合は、フィルムが真ん中ではがれるものを使用し、まず、真ん中のフィルムをはがして患部に固定します。次に残りの両側のフィルムを片方ずつはがしていくと上手に貼ることができます。また、椅子にクッションや枕を立てかけて、その上に湿布を置き、患部に押し付ける方法などもあります。
ただ、ひとりで腰や背中に湿布を貼るのはとても大変です…。
そんな時、ひとりで貼れる便利グッズがあります。湿布のサイズに合わせて、大きさもさまざまなものがあり、お値段も 1,000 円～2,000 円程度です。
ひとりで背中に湿布が貼れないという方は、便利グッズをぜひ試してみてはいかがでしょうか。

発行人／植木孝浩　発行所／〒591-8024 堺市北区黒土町 3002-5　医療法人方佑会植木病院みのんだだより編集部　TEL 072-257-0100