

# キタバ



## 第83回 通信

### 薬の塗り方

暑い時期は湿疹、寒い時期は乾燥と、塗り薬が活躍する機会は多いです。効果を十分に発揮させるためにも、塗り薬の一般的な塗り方をご紹介します。

まず、手指を石鹸でよく洗います。水や、消毒薬がでている場合は消毒薬で、患部を清潔にします。



多くの場合、軟膏やクリームは優しく伸ばして塗るだけの「塗布(とふ)」となります。使用量は、軟膏なら少しテカテカする程度、クリームなら白い色が消える程度を目安にすると良いでしょう。広範囲の目安は、チューブの穴の直径が5mm程度の場合の軟膏やクリームでは人差し指の先から第一関節まで、ローションの場合は1円玉大で成人の手のひら2枚分です。

スミンケアに使用する保湿剤や、筋肉痛に使用する消炎剤では、擦り込むように塗る「塗擦(とさつ)」と呼ばれる塗り方で使用します。筋肉痛に使用する軟膏タイプの消炎鎮痛薬では、擦り込むことによつて体内に吸収されやすくなり、より高い効果が得られます。ただし、塗擦はあまり強く擦り込むと皮膚にダメージを与えてしまうので、優しく繰り返し塗り込むようにして下さい。

最後に、塗った後はすみやかに手を洗して下さい。正しい塗り方を心がけ、少しでも健康な肌を目指しましょう。

鎮痛剤では、擦り込むように

キタバ薬局 薬剤師 東野 莉奈

#### ●キタバ薬局

- メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12  
0721-28-7423
- 津ヶ山台店 富田林市津ヶ山台2丁目10-1-104  
0721-40-2267
- 河内長野店 河内長野市西之山町7-2  
0721-50-0085
- 金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1  
072-366-0131
- 西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16  
072-365-0399
- くみの木店 大阪狭山市茱萸木4-372-10  
072-360-2101

#### ●キタバ

- エコール・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1  
0721-28-3654
- 向陽台店 富田林市向陽台2-1-12  
0721-28-3479
- 河内長野店 河内長野市西之山町7-2  
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

検索