

3ステップでわかる!

セルラメディケーション講座 第20回

外用鎮痛消炎薬の選び方

軽度な身体の不調や症状を、ご自身で改善してみませんか？
覚えておきたい基本知識を、3ステップで説明します。



教えてくれた人
岩月 進さん
(いわつき・すすむ)

日本薬剤師会常務理事

薬局では、遠慮なく
薬剤師にご相談ください

Step 1 使い心地のいいものを選ぶ

外用鎮痛消炎薬とは、皮膚から鎮痛消炎成分を吸収することで痛みや腫れを抑える薬です。腰痛や肩こり、捻挫などに使用します。代表的なものが湿布です。患部のみに作用するため、経口の鎮痛薬よりも少量の鎮痛成分で局所的に効果を発揮し、他に使用している薬がある場合に、併用による副作用のリスクを軽減できます。

外用鎮痛消炎薬には、さまざまなタイプのものがあり、主成分もいくつかありますが、基本的な作用の仕方は似ています。下記の表(表1)を参考に、使用する部位に合わせて、使い心地のよいものを選ぶのがよいでしょう。

Step 2 「貼り薬」と「塗り薬」の使い分け

「貼り薬」とは、いわゆる湿布のことです。薬効成分を含む不織布やプラスチックフィルムなどを患部に貼り、痛みや腫れを抑えます。テープ剤、パップ剤などの種類があります。

テープ剤(プラスチック剤)には、強い粘着性があります。肩や肘などのよく動かす部位に使用しても剥がれにくく、一度貼れば長時間効果を発揮してくれる反面、粘着力が強いため、かぶれなどの原因になることもあります。

パップ剤は、貼る部分がジェル状になっています。温感と冷感の2タイプがあり、肩こりや腰痛などの慢性的な痛みには温感タイプ、

患部が熱をもっている捻挫などの急性的な痛みには冷感タイプがおすすめです。「捻挫をしたけれど冷たいのが苦手」という場合には、テープ剤や塗り薬を使ってみてください。

「塗り薬」とは、薬効成分を含むクリームやローション、ジェルなどを患部に塗るタイプのもので、貼り薬では剥がれやすい肘や膝などの部位に使用するとよいでしょう。「貼り薬は、目立つので嫌」という方にもおすすめです。

塗り薬は種類が多いので、迷ったときは、お気軽に薬剤師にご相談ください。

Step 3 症状が悪化したら、医療機関へ

外用鎮痛消炎薬にも、当然で

すが適切な用法・用量があります。貼り薬が剥がれないようにラップなどで覆ったり、塗り薬の使用回数を超えて何度も塗るのはNG。また、患部に傷がある場合やぜんそくの方(*)なども、使用前に同梱の「使用上の注意」を確認してください。

患部が化膿したりかゆくなった場合は、医療機関を受診しましょう。その際、使用した薬の箱などを持参すると、スムーズに診断を受けられます。

表1：外用鎮痛消炎薬の種類と特徴

		メリット	デメリット	使用部位
貼り薬	テープ剤	粘着力が強い 薄く、伸縮性が高い	肌荒れ	肩・腰など
	パップ剤	冷感と温感の 2タイプがある	剥がれやすい 貼ると目立つ	腰・背中など
塗り薬	クリーム	高保湿	ベタつきが 気になる方も	肘や膝の関節、 有毛部分
	ローション	伸びがいい	敏感肌の場合は 肌荒れ	
	ジェル	速乾性が高い		

*外用鎮痛消炎薬や解熱鎮痛薬、風邪薬などを使用して、ぜんそくを起こしたことのある方は、使用前に薬剤師に相談するか、説明書をご確認ください。外用鎮痛消炎薬に含まれる成分により気管支が収縮して、ぜんそく発作を起こす可能性があります。