

早起きは……

朝の散歩コースを変化のない弘前公園から住宅街に変え時間も早くした。住宅街は花も多く、動きがあって長時間歩ける。必須アイテムはスマホにイヤホン、もしかのゲットに備えレジ袋。

ゲットの果林はジャム、銀杏は友人に喜ばれた。

体重も若干落ち転倒が怖い雪でも継続か否かが目下の問題である。

(1)

## 「シップ」の正しい使い方



誰もが一度は使ったことがある「シップ」。ひと口に「シップ」と言っても種類がたくさんあってどれが自分に合っているのか、使い方は合っているのかと疑問を持ったことはありませんか？

そんな「シップ」に関する疑問を解決していきます。

### 冷感タイプと温感タイプ

「シップ」には、貼った時にひんやりする冷感タイプと、あったか〜と感じる温感タイプがあります。

一般的に患部が腫れていて熱を帯びている場合などの急性の炎症には冷感タイプを、血流が悪かったり、疲れからくるコリや腰痛などの慢性の症状には温感タイプを使用します。

温感タイプを使用する場合は、低温やけどを防ぐため、入浴の30分前後は貼らないようにしましょう。



### パップ剤とテープ剤

パップ剤は、やや厚めのタイプのもので、

かぶれにくいというメリットがありますが、テープ剤に比べて粘着力が弱く、やや剥がれやすい特徴があります。

テープ剤は、薄めのタイプのもので、

粘着力が強く剥がれにくいメリットがありますが、パップ剤に比べ、かぶれやすい特徴があります。



### 貼る時間

1日1回タイプは、8～12時間、1日2回タイプのは6～8時間を目安としましょう。

長く貼り続けると皮膚がかぶれやすくなります。

剥がした後も皮下の筋肉や関節に成分が残っているため、効果は持続します。

皮膚が弱く、かぶれやすい方は皮膚への負担を軽減するためにも早めに剥がしましょう。

皮膚が弱くない方でも、毎日同じ場所に貼り続けるとかぶれの原因となるため、皮膚を休ませる時間を作りましょう。



### シップの枚数

1回の処方方で調剤できるシップの枚数の限度は63枚です。

1日にたくさんの場所に何枚も貼っている方もいらっしゃると思います。

1日2枚までと規定されているシップもありますが、一般的に何枚までと規定はされていません。

しかし、たくさん貼ることで飲み薬と同様の副作用（皮膚トラブル、腎臓や消化器、呼吸器への影響）が起こる場合もあります。

痛みがある場所すべてに貼るのではなく、痛みの中心を狙って貼るのがポイントです。



### 貼り方の工夫

関節部位などに貼ったときに剥がれやすいと感じる方は

いらっしゃるいませんか？肩や膝、肘などに貼る場合には、シップを半分に折って、ハサミで中央に切れ目を入れることで剥がれにくくすることができます。

また一人で手の届かない背中に貼るのは至難の技です。「ひとりでペッタンコ」というおすすめの商品も店頭で販売していますので、チェックしてみてください。



### シップの保険適応除外について

政府は、処方箋医薬品のうち（シップ薬を含む）、市販で売られている成分や効能が似ている薬を保険適応から外すことを検討しています。つまり、これまで保険適応で一部負担（1～3割）となっていた薬が、全額自己負担となってしまったり、そもそも医師が処方できなくなり、ご自分で薬局やドラッグストアで高い値段で購入しなければいけなくなる可能性があります。患者さんの負担が増えると、受診をためらったり、症状をコントロールできずに悪化してしまう可能性もあります。経済的な事情で健康格差や医療格差につながれば、国民皆保険制度の趣旨からも逸脱します。

国は軍事費ばかり増やすのではなく、医療や介護、福祉など必要なところにお金を使うべきです。

《ファルマ浪岡薬局 薬局長 高橋 和希》

# 第7回 市販薬では対応できない 受診すべき症状(全10回シリーズ)

## にきび→OTC薬で対応できない重症度でないか

医療機関での治療とOTC薬によるセルフメディケーションでは、使用できる薬剤に大きな違いがあります。そのため、炎症がひどいなど軽症といえないにきびについては、受診勧奨するようにしています。OTC薬のにきび治療薬の添付文書上では、1ヶ月ほど使用しても症状が改善しない場合や悪化した場合は、使用を中止し相談することとされています。ただ、適切な治療が遅れて症状が悪化するとかえって治療が長引きかねないため、「数日使用して症状が改善しなければ受診するのも手です」と早めの受診を促しています。

日本皮膚科学会「尋常性座瘡治療ガイドライン2017」では、にきびが赤く腫れているとき(急性炎症期)や落ち着いている時期(維持期)に応じて、使用する薬剤を使い分けることを推奨しています。

### ■受診勧奨すべきポイント (にきび)

- ・にきびの数が多く、顔全体に広がっている
- ・炎症がひどく、化膿がある
- ・繰り返しにきびができる
- ・市販薬を使用しても改善しない

## 水虫疑いの皮膚症状→水虫以外の可能性はないか

患部がひどくジクジクしているなど重篤な場合や広範囲にわたる、爪水虫の可能性がある、水虫以外の皮膚疾患が疑われるなど、以下の項目に該当する場合は、薬局での対応だけで済ませず、速やかに医療機関の受診を勧めるべきでしょう。妊婦や乳幼児の皮膚症状についても、有効成分である抗真菌成分は、妊娠中などの場合、医師などに相談するよう記載されているものが多いため、まずは主治医への相談を促すことにしています。

### ■受診勧奨すべきポイント (水虫疑いの皮膚症状)

- ・水虫かどうかははっきり分からない
- ・化膿している(ジクジクがひどい、赤くただれている)
- ・足裏全体など患部が広範囲にわたっている
- ・強い痒みや痛み、皮膚の亀裂がある
- ・爪水虫の可能性(爪が厚くなっている、爪に色が付いている)

## 水虫は感染症なので、ご家族に広げないことも大切です

水虫は感染症だということを改めて念頭に置いてもらい、家族などへ感染を広げないように対策を促すことも大切です。

- ・部屋の中をはだして歩き回らない
- ・スリッパを共有しない
- ・バスマットをこまめに洗う
- ・足をやさしく洗い清潔に保つ
- ・通気性の良い靴下や靴をはく

\*OTC薬とは処方箋なしで購入できる医薬品 《ファルマ浪岡薬局 薬剤師 雪田 友莉恵》

# レッツ体操 免疫力アップにおすすめな体操

免疫力を高めてウイルスなどから身体を守るために、適度な運動を習慣づけることが大切です。身体全体の筋肉を動かすことによって体温が上がり、血行がよくなって全身に酸素や栄養素が行き届きます。少し汗ばむ程度の運動に挑戦してみましょう！

## 1) じゃんけん足踏み(有酸素運動+筋トレ) 2) 壁腕立て伏せ(胸の筋トレ)

### 【基本動作】

肘を軽く曲げ、後ろに引くように腕を振りながら、その場で30歩足踏みをする。

### 【脳トレ】

基本動作をしながら両手でじゃんけんをし、前にある手が常に勝っているようにする。

- ・常に「前にある手をパー、後ろにある手をグーにする」(レベル★)
- ・常に「前にある手をチョキ、後ろにある手をパーにする」(レベル★★)
- ・常に「前にある手をグー、後ろにある手をチョキにする」(レベル★★★)

●ポイント いすに座って行ってもOK!

散歩中などにも  
チャレンジ  
してみましょう!



- (1)足を肩幅に開き、両手を肩幅より少し広めにして壁につく。
- (2)胸を壁に近づけるように肘を曲げる(往復10回×2~3セット)。

### ●ポイント

- ・背筋を伸ばし、頭から足まで一直線に保つ
- ・足の位置は、壁から離れるほど負荷が上がる



## 3) 足閉じトレニング(ももの内側の筋トレ) 4) 足開きトレニング(ももの外側の筋トレ)

- (1)いすに浅めに腰かけ、膝を直角にして背筋を伸ばす。
- (2)両足のかかと、膝、ももをピッタリと合わせ、それぞれ内側へ押し合うように力を入れる(10秒×2~3セット)。

### ●ポイント

- ・膝の間にタオルを挟んで行ってもOK!
- ・数を数えながら行う



- (1)いすに浅めに腰かけ、膝を直角にして背筋を伸ばす。
- (2)身体を少し前傾させて足をこぶし1つぶん開き、両手を膝の外側に添える。
- (3)足は外側へ開くように、手は足が開かないように、それぞれ押し合い力を入れる(10秒×2~3セット)。

### ●ポイント

- ・数を数えながら行う



《本部 工藤由希子》

# あなたの身近にかかりつけ薬局 株式会社ファルマ

弘前調剤センター TEL0172-40-3164 藤代薬局 TEL0172-38-2727  
 ファルマ浪岡薬局 TEL0172-62-1288 黒石薬局 TEL0172-53-6226  
 ファルマ 一ツ谷薬局 TEL0173-39-2277  
 ファルマ弘前薬局 TEL0172-28-8955  
 居宅介護支援事業所ファルマ TEL0172-40-0119



<https://www.pharmaizm.co.jp>