



腰痛や肩こり、筋肉痛などさまざまなシーンで用いるシップ剤(貼付剤)。しかし、きちんと貼ったつもりがいつの間にかはがれたりして意外に上手に貼れないものです。今回はシップ剤を上手に貼るコツをご紹介します。

## 今回のテーマ 「シップの貼り方」



### 温感タイプと冷感タイプ

シップを選ぶときに迷うのが、温感タイプと冷感タイプのどちらが適しているかということ。温感タイプにはトウガラシエキスなどが、冷感タイプにはメントールなどが含まれています。打ち身やねんざなどで熱や腫れが現れたときや急に腰痛が起きた時など、いわゆる急性期には冷やすのが一般的です。逆に、温めるのは、熱や腫れが引いた後や日常的な腰痛や肩こりなどの慢性期。しかし、シップの場合、例えば氷で冷やしたり(アイシング)、お風呂に入って体を温めたりするほどの温冷療法としての効果はそれほど十分ではありませんので、基本的には好みで選んでかまいません。

### 皮膚に密着するように切り込みを入れる。

せっかく貼ってもはがれてしまうという場合の多くの原因は、シップが体のカーブや動きに沿わず浮いてしまうからです。貼る場所に合わせてシップに切り込みを入れ、フィルムをはがし、両手でよく伸ばしながら肌に密着させましょう。また、シップの角を切り落とすと洋服などのひっかかりによるはがれを防ぎやすくなります。

そのほか、皮膚を清潔にして汗などを拭き取ってから貼る、同じ場所に連続して貼らない、入浴の1時間程度前にはがす、入浴後30分程度たってから貼るなどに気をつけましょう。なお、かゆみや発疹、かぶれなどが生じたときは必ず医師や薬剤師に伝えてください。

