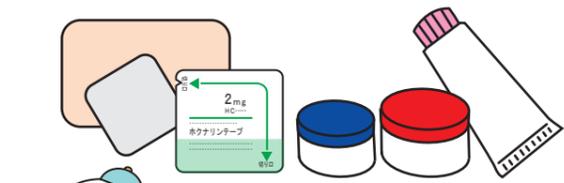


塗り薬（軟膏・クリーム）貼り薬 Q & A



塗り薬（軟膏・クリーム）や貼り薬は、「1日〇回」とだけ書かれていて

- どれくらい塗ったらいいかわからない・・・
- どう塗ったらより効果が高くなるの??
- どう貼ったらいいの??

といった疑問があると思います。そこで、よくある質問とその答えをご紹介します。

薬剤師 なるな はるな 薬局

おだいにしてください

軟膏類（軟膏・クリーム）のQ&A

Q1. 軟膏の塗る量の目安は?

チューブの軟膏やクリームを大人の人差し指の先から第一関節まで押し出した量（0.5g）で、だいたい大人の手のひら2枚分くらいの広さくらいです。量に関する医師の指示があればそれに従ってください。

外用薬の適量の目安 症状をよくするために、外用薬は適切な量を塗ることが大切です。ステロイド外用薬は塗る量が少なくなりがちなので、適量の目安を覚えておきましょう。

※口径5mmのチューブでは約0.5gになります。

成人の人差し指第一関節分（約0.5g）の軟膏を成人の手のひら2枚分くらいの広さの患部に。

5gチューブ1本で成人の手のひら20枚分の患部に塗るくらいが適量です。

ホクナリンテープの貼り方

Q1. 貼る場所を乾いたタオル等でよく拭いて、きれいにします。切り口表示に従って、2カ所の切り口を両方とも切って、テープを取り出します。

1. ホクナリンテープは、胸、背中、二の腕のいずれか1カ所に貼って使用します。貼る場所を乾いたタオル等でよく拭いて、きれいにします。切り口表示に従って、2カ所の切り口を両方とも切って、テープを取り出します。

0.5mg、1mg、2mgのテープがありますが、使い方はいずれも同じです。

Q2. テープを山折りにし、両方のライナーを半分ほど浮かせてから、片方のライナーをはがします。この時、テープを左右に強くひっぱらないようにしてください。テープの接着面に指がふれないように注意してください。

2. **はがす**と表示された面を上にしします。※紫色で「ホクナリン」と表示されている面が下になります。※ライナーはテープのカバーにあたるものです。

3. テープを山折りにし、両方のライナーを半分ほど浮かせてから、片方のライナーをはがします。この時、テープを左右に強くひっぱらないようにしてください。テープの接着面に指がふれないように注意してください。

4. 残りのライナーを持ってテープを胸、背中、二の腕のいずれか1カ所に貼り、軽く押さえます。残りのライナーをひっくり返し、ライナーをすらしながら残りのテープを貼っていきます。

5. 貼ったあと、手のひらでしっかりと、まんべんなく押さえます。

保管上の注意

1. 使用するまでは、袋を開けず高温を避けて保管してください。

2. お子さまの手の届かないところに保管してください。

注意してください!!!

Q2. 塗り方はどうすればいいですか?

指先ではなく、手のひらを使って、まんべんなく塗るのばしましょう。ポイントはできるだけ皮膚のしわの向きに沿って塗りましょう。皮膚のしわは主に横方向に走っています。しわに沿ってすりこむように手のひらで塗りましょう。広範囲を塗る時は、お薬を点々と肌につけ、まんべんなくすりこむように塗りましょう。

●しわに沿って、まんべんなく

手のひらを使って皮膚表面にまんべんなく塗るのばします。皮膚のしわは、おおむね体軸に対して横方向に走っています。できるだけしわの向きに沿ってお薬を塗るのばしてください。

しわに沿って手のひらで塗りましょう。

Q3. ステロイドのお薬って副作用が怖いイメージがありますが...

ステロイドの内服薬（飲み薬）や注射薬は何ヶ月も続けると顔が丸くなるなど副作用が現れることがありますが、塗り薬等の外用薬で副作用が出る量となると毎日20g（リンデロンVG軟膏4本）を長期に使い続けると起こりません。そのような量を使うことは普通ありえませんので、安心して先生の指示に従ってお薬を使ってください。また症状が良くなってきても自己判断で中止すると再び症状が出てくる場合がありますのでしないでください。先生の指示どおりに使うことが大切です。

ステロイド外用薬に関する誤解

- （紫外線に当たると）色が黒くなる
- 皮膚が象のように硬くなる
- 顔が丸くなる
- 骨がもろくなる
- 白内障になる

あり得ません

内服・注射剤の副作用

- 強いお薬は使わない方がいい
- 副腎機能（自然治癒力）を低下させる

場合による

濡れ衣

誤解です!!

なるほど!! そうなのかなぁ...

貼り薬（ホクナリンテープ）のQ&A

Q1. どこに貼ればいいですか?

胸、背中、上腕（二の腕）のどこかに貼ってください。お子様の場合は、手の届かない所がよいでしょう。貼る前に貼る場所を清潔にし、貼った後、手のひらでしっかりとまんべんなく押さえましょう。

で示した胸、背中、二の腕のいずれか1カ所に貼ってください。

Q2. 貼る時間はいつがいいですか?

先生により指示が異なるため、必ず先生の指示に従ってください。夜間から朝方の咳をしずめたい時は、夕食から寝る前までに貼ってから寝るとよいでしょう。

Q3. 他に注意点はありますか?

同じ所に貼り続けるとかぶれやすくなりますので、毎回貼る場所を左右反対にしたり、少しずらすとよいです。

処方せん調剤薬局 **はるな薬局** 栗生外院店

「皆さまから愛されるかかりつけ薬局」を目指し 地域社会に貢献してまいります

お薬のことはもちろん、^{くすり}飲ませ方など ^のかた ^{きがる}やくざいし ^のそうだん ^{かた}お気軽に薬剤師までご相談ください。

〒562-0025 箕面市栗生外院 1-11-21
TEL: 072-749-3531
FAX: 0120-87-3532

【営業時間】
〈月～金〉9:00～18:00
〈土〉9:00～13:00
【定休日】日曜・祝日