

～ 塗布薬（塗り薬）の正しい塗り方 ～

ポイントは3つ（清潔、塗り方、塗る量）！

< 清潔 >

塗る部位と塗る指を清潔にする。

< 塗り方 >

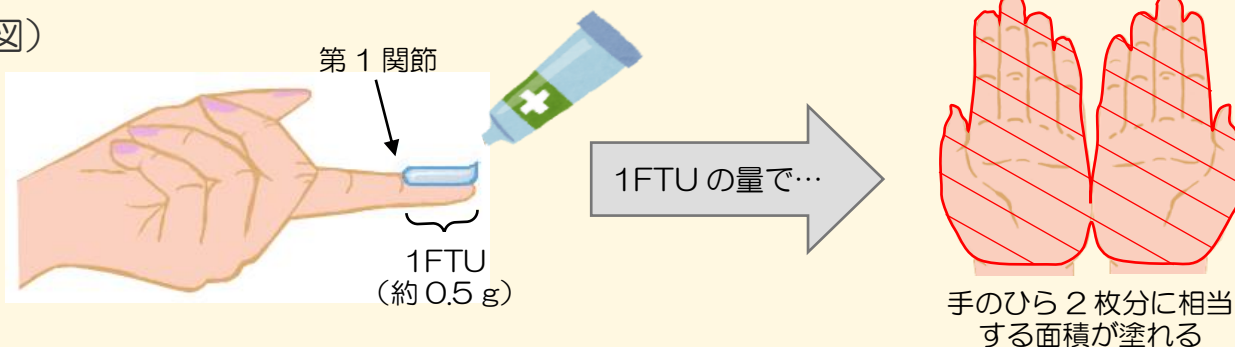
やさしく伸ばすように塗る。
(ゴシゴシとすり込むのは×)

< 塗る量 >

塗った後、塗った部位がペタペタする状態（光を当てたらテカテカしている状態）が適量。

広範囲に塗る場合、量の目安としてFTU（フィンガー チップ ユニット finger tip unit：塗布量の単位）があります。人差し指の先から第1関節までの長さだけ、軟膏をチューブから出した量（約0.5g）が1FTUです。1FTUで指を閉じた状態の手のひら2枚分に相当する面積が塗れます。（図）

（図）



知っておこう！

ステロイド塗布薬の正しい使い方

ステロイド塗布薬は症状がひどい時に使いますが、正しく使わないと、塗った部位に副作用（皮ふが薄くつっぱる・赤くなる、ニキビ、多毛など）が現れやすくなります。インターネットやSNS上には「ステロイドは怖い」「使わない方がよい」などの情報が見られますが、特徴を理解し、正しく使えば怖くありません！

【特徴】

- ★ 炎症やアレルギーなどの症状を強力に抑える働きがあるため、症状が早く改善する
- ★ 様々な強さの塗布薬があり、症状の程度や塗る部位に合わせて、使う塗布薬の強さを変えていく
 - ・使う塗布薬の強さが強すぎる → 短期間で副作用が現れてくる
 - ・使う塗布薬の強さが弱すぎる → なかなか治らないため長期使用となり、やがて副作用が現れてくる

【正しい使い方】（医師や薬剤師等の指示に従い、①～③を守れば副作用は現れにくい）

- ① 症状の程度や塗る部位に合った強さを選択する
- ② 症状が良くなったら、その良くなった症状に合わせた強さにランクダウンする
- ③ 症状が治まったら直ぐに使用を中止する

クリーム剤、ゲル剤、ローション剤の塗り方・塗る量、ステロイド塗布薬の強さなどはこちら！

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 一出張相談会 保健室に学校薬剤師が来ます 》
ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用などについて、相談・聞きたいことがある人は保健室まで！
2月16日(木) 16時30分～17時30分

作成・発行元 北陸大学薬学部
准教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)
准教授 岡本晃典(薬剤師)
5年生 小坂航太、瀬戸和志

