

# 知っておきたい打撲や捻挫の処置法

Q. 打撲や捻挫をした時、みんなはどうしてる？

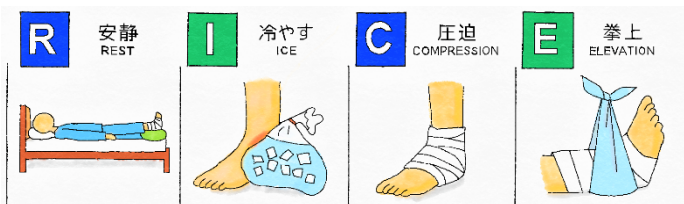


A. 打撲も捻挫も処置法は、基本的に同じです。

- ① まずは **RICE (ライス)**
- ② 数日経っても痛みが残っている場合は **湿布薬** を使うとより効果的です。

打撲・捻挫の応急処置は **RICE** と呼ばれています。

- R : rest 安静にすること
- I : icing 冷やすこと
- C : compression 圧迫すること
- E : elevation 高く上げること



**RICE** を出来るだけ早く行うことで、腫れや痛みの治りが早くなります。

**RICE** の全てを行うことが難しい場合は、**冷やすことを最優先**に行いましょう。

冷やし方……15～20分間冷やしたら（打撲・捻挫した所の感覚がなくなったら）冷やすのを止め、また痛みが出てきたら冷やします。これを1～3日間繰り返します。（参考：日本整形外科学会）

## 《湿布薬にも種類があることを知っていますか？》

	特徴		特徴
パップ剤	<ul style="list-style-type: none"> <li>・約3～4mmの厚み。</li> <li>・テープ剤に比べて、粘着力が弱い<b>はがれやすい</b>が、熱を吸収してくれます。</li> </ul>	冷(感)湿布	<ul style="list-style-type: none"> <li>・腫れが強い、熱を持った症状の時などに用いられます。</li> </ul>
テープ剤	<ul style="list-style-type: none"> <li>・約1～2mmの厚み。</li> <li>・パップ剤に比べて、粘着力が強い<b>はがれにくい</b>が、はがす時に痛みを感じる場合があります。</li> </ul>	温(感)湿布	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トウガラシエキスなどの働きにより、血管を広げて血行を良くしたり、皮ふの温度を上昇させます。そのため、長期間続く痛み<b>に用いられる</b>ことがあります。</li> </ul>

湿布薬なら何でも良いわけではなく、症状に合った湿布薬を選ぶことが大切です。

➔ **どれを選べば良いか迷ったら、薬剤師まで相談して下さい！**

### 湿布薬を使用する際に注意してほしいこと

- ・汗やクリームなどが付いていると、湿布がはがれやすくなるため、入浴後などキレイな状態で使用して下さい。
- ・かぶれやすい人は、ぬり薬への変更を考えましょう。
- ・**温湿布に含まれるトウガラシエキスは、お湯に触れると刺激が強く現れて痛みを感じるため、入浴の30分～1時間前にはがし、入浴後30分位たってから貼るよう**にして下さい。
- ・主成分が「ケトプロフェン」の湿布薬（モーラス、オムニードケトプロフェンなど）は、はがした後、はがした所に直射日光を長時間あてると、皮ふが**ひどくかぶれる**ことがあります。医師や薬剤師の説明をよく聞き、注意事項を必ず守りましょう。

《出張相談会— 保健室に薬剤師が来ます 》  
 おくすりナビ、医薬品や健康などについて、質問・相談がある人は保健室まで！  
 6月20日 午後4時00分～4時30分

作成・発行元 北陸大学薬学部 准教授（薬剤師） 大柳賀津夫  
 北陸大学薬学部薬学科5年生 喜友名侑舞・仲田里穂

