

# 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？

湿布？

アイシング？

**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** の全てを行うのが難しい場合は、**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日間くり返します。（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>ためはがれやすいが、熱を吸収してくれます。</b></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>ためはがれにくい</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<span>に用いられることがあります。</span></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、湿布を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なり痛みを感じるため、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。

《 一 出張相談会 一 保健室に学校薬剤師が来ます 》  
 ドラッグレター、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！  
 7月11日 12時30分～13時10分

作成・発行元 北陸大学薬学部 准教授（学校薬剤師） 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