

～ 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、塗った部位がパタパタする状態（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 (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)



ステロイド塗布薬の正しい使い方

ステロイド塗布薬は正しく使わないと、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】(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 保健室に薬剤師が来ます 》
おくすりナビの内容、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！
新型コロナウイルス感染防止のため12月は中止します。

作成・発行元 北陸大学薬学部
准教授 大柳賀津夫(薬剤師)
准教授 岡本晃典(薬剤師)
5年生 南平沙和香

