

～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 (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17日(火) 12時35分～13時20分

作成・発行元 北陸大学薬学部
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 中松寛悟

