

湿布について

湿布とは？

湿布は、腫れや炎症を抑えるためによく使われる昔からの療法です。大別すると、冷湿布と温湿布の2種類に分けられます。主に筋肉の緊張を和らげる目的で用いられる他、打ち身・ねんざ・関節痛などの治療のために使用されます。

冷湿布と温湿布の違いは？

冷湿布も温湿布も効果は同じ消炎鎮痛剤です！共に冷却効果、加熱効果はありません。冷湿布はメントールの作用で冷たく感じ、温湿布は唐辛子エキス（カプサイシン）の作用で温かく感じます。

冷湿布と温湿布どちらがいいのか？

結論から言うと患者さんのお好きな方を貼ってください。ただ、科学的な根拠は無いのですが温湿布のほうがかぶれやすい傾向がありますので冷湿布をお勧めします。



副作用は？

毎日、長時間、湿布を貼っていると皮膚が赤くかぶれることがあります。湿布の効果は12時間程度ありますが、かぶれることを考慮すると4時間程度で剥がすことをお勧めします。

お風呂上りに行うと効果的！

お風呂で体を温めた後は血液の循環が良くなり、湿布の効果が増加します。

