

# シップのギモン

## シップはどこに貼ったらいいの？

シップ（局所作用型外用剤）は基本的に**痛みを感じる場所の上に貼ります**。傷口や湿疹・かぶれのある場所、目の周りなどには貼ってはいけません。製品によって紫外線を浴びると光線過敏症（光接触皮膚炎）を起こす可能性があるため、衣類やサポーターなどで覆いましょう。

## 冷やさないようにと言われたけれど、冷シップより温シップがいいの？

**どちらでも問題はありません。**

冷シップには冷たさを感じるメントールが、温シップにはピリピリとした熱を感じるトウガラシエキスのカプサイシンなどの成分が含まれているため冷たい・温かいと感じますが、**実際には患部を冷やしたり温めたりする作用はありません。**

## シップで肌がかぶれてしまうんだけど...

シップは製品によって使用回数・枚数が決まっているので、それを必ず守り1日に1枚まで（24時間タイプ）の製品でも**12時間以内で剥がす**ようにしましょう。8～12時間で薬の成分は体に入るとされています。同じところに貼るとかぶれやすいので場所を少しずらしたり、縦と横の向きを変えるといった工夫をしましょう。

## 飲み薬とシップを一緒に使ってもいいの？

痛みが強い場合などには、内服薬（飲み薬）と外用薬（シップ）を同時に処方することがあります。

しかし、シップの種類によっては飲み薬など他の薬と併用すると、副作用の発現リスクが高まる可能性があります。市販薬を服用する際など、自分で判断せずなるべく医療機関で相談してください。

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

9:00～12:00 ● ● - ● ● -

15:00～18:00 ● ● - ● ● - ▲

休診日：水曜、日曜、祝日 ▲9:00～13:00



NOKAOI\_CLINIC

のかおい整形外科のInstagramを開設しました！  
当院の休診日や最新の情報をお知らせいたします。  
ホームページもあります！

☎0296-21-5880