

# 整形外科外来だより

No 1 2005/04/01 けいゆう病院 整形外科 発行

## ◆新しい先生が来ました◆

4月から整形外科に新しい先生が二人来ました。森山一郎先生は？歳で、宇都宮の病院から来ました。専門は膝の手術です。もちろん膝以外もOKです。市原大輔先生は唯一の独身ドクターです。慶應大学から免許皆伝されて転勤してきました。以前にもけいゆう病院に勤務していたことがありますので、ご存知の方もいらっしゃると思います。専門は背骨の手術です。木内、鎌田、千葉、箱崎ともども宜しくお願い致します。

## ◆湿布のお話◆

「温めたほうがよいのなら冷たい湿布はだめですね？」

このような質問をよく受けることがあります。膝や腰など整形の病気では冷やすより温めたほうが良いことが多いです。捻挫や打撲ではぶつけた直後は冷やしたほうが良いですが、この場合湿布で冷やすのではなく氷で冷やします。翌日になればやはり温めたほうが早く治ります。

冷湿布と温湿布の違いは何でしょう？これは冷湿布にはハッカの薬が入っているので冷たく感じ、温湿布には唐辛子の薬が付いているので温かく感じるのです。大学の実験結果ではどちらも皮膚の温度をわずかに下げますが、これは湿布に含まれている水分が蒸発する時に気化熱として熱を奪うため、湿布に含まれている薬は皮膚温には影響しません。

実際の効能は、冷湿布には消炎鎮痛剤が入っているので、これが皮膚から吸収され痛みを和らげますが、温湿布にはこれが入っていないので皮膚を唐辛子で刺激して痛みを紛らわすだけです。薬としての効能は冷湿布のほうが上です。

湿布の貼り方ですが、白い湿布は1日2回貼ります。しかし貼りっぱなしではなく、朝貼ったら3～4時間したらはがして、途中は間をあけて皮膚に呼吸させてください。夕方また貼り寝る前にはがすか、入浴後に貼り朝はがすのが良いでしょう。湿布の消炎鎮痛剤は2～3時間で吸収のピークを迎えその後は吸収が悪くなりますから、あまり長く貼っていても薬の効能はありません。反対に皮膚呼吸がないとかぶれの原因になるばかりです。

モーラステープなどのテープは1日1回貼れば十分です。これには薬が多く含まれていて長く吸収されるからです。しかし12時間をピークに効果は減ってきますので、貼りっぱなしにせず、必ず間をあけて下さい。また、手足など貼った場所が日光にさらされると光線過敏症になることがあります。これは皮膚に残った薬の副作用で、特に若い方や女性に多いので露出部位に貼る時は気をつけて下さい。どうしても日にあたってしまう場合は、日焼け止めを使用して下さい。(文責 鎌田修博)