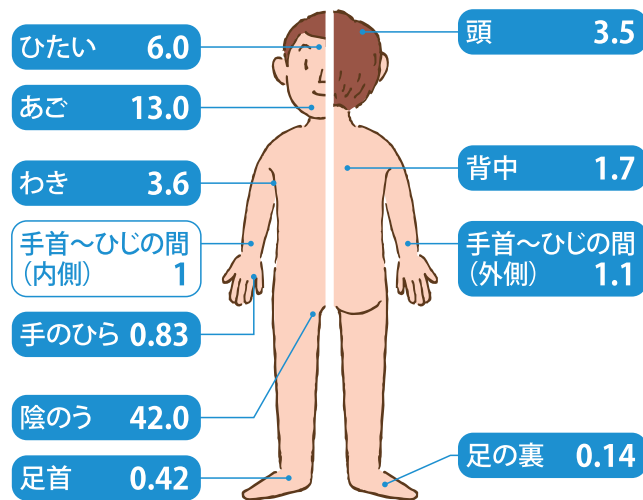


ご注意

別の場所には
ぬらないでください

ぬり薬はぬる場所によって吸収が大きく異なります。

ステロイド軟膏の吸収の違い



手首~ひじの間(内側)の吸収を1としています。

Feldmann RJ et al: J Invest Dermatol 48: 181-183, 1967

●ぬる順番に注意しましょう

強さの異なるステロイドを何種類かぬる場合には、**手に残った強い薬が別の場所につかないように弱い薬からぬってください。**

●自己判断で止めないようにしましょう

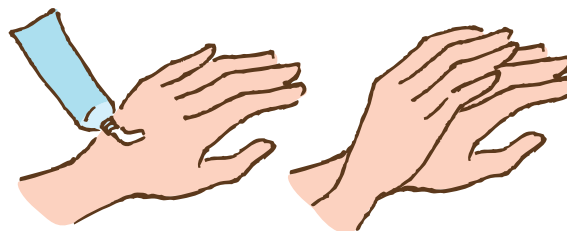
水虫の場合、**症状がなくなっても2~3ヵ月ぬる必要**があります。医師に確認してください。

●ぬるところや手をきれいにしてからぬりましょう

細菌による感染を防ぐために、**ぬるところや手を洗ってからぬる**ようにしましょう。ぬった後は別の場所に薬がつかないように手をよく洗いましょう。

冬のぬり薬のぬり方

冬はぬり薬がかたくなるので、手の甲に薬をのせ、温めて柔らかくしてからぬるようにしましょう。



手の甲に薬をのせます。

もう片方の手を
上からかぶせて温めます。

水虫の場合のぬり方

症状のある部分よりも広い範囲に菌がいますので、**足全体に薬をぬる**ようにしましょう。



医療機関

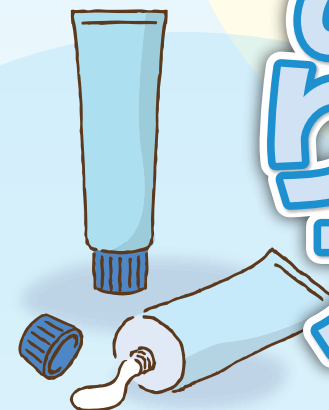
提供: 岩城製薬株式会社

2011年8月作成
2021年11月改訂

ぬり薬のぬり方

正しくぬって
きちんと治療!!

正しい



病院・薬局からもらったぬり薬を
どのようにぬっていますか?

ぬり薬には種類や症状に応じたぬり方があります。

[監修]

佐々木研究所 大谷 道輝 先生

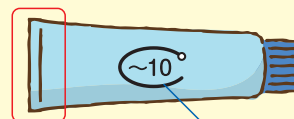
IWAKI SEIYAKU CO., LTD.

ぬり薬のぬり方

ぬり薬はぬり方によって効果が変わってきます。
ぬり方については医師や薬剤師の指示を守ってください。
ここではぬり薬の基本的なぬり方について説明します。

ぬり薬の 保存のしかた

ぬり薬には冷蔵庫に保存しなければならないものもあります。確認してください。
チューブには**使用期限**が記載されています。
使用期限が過ぎたものは**使わない**ようにしてください。(使用期限は**開封前**のもので)



このようなマークがある場合は、
10℃以下で保存する必要があります。
(マークの大きさはこの通りではありません)

ここに使用期限が記載されています。

やさしく延ばすようにぬる薬

アトピー性皮膚炎などでは、すり込むとかゆみが起こることがあるので、すり込まないようにしましょう。

一般的な
ぬり方です



なでるように延ばします。
子供にぬる場合には
小指でぬるとやさしくぬれます。

すり込んでぬる薬

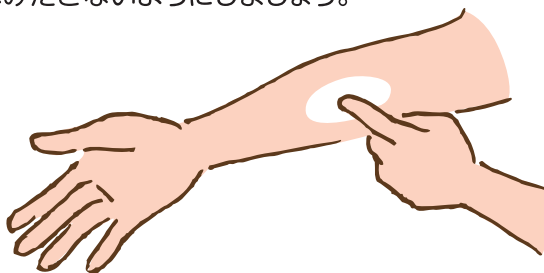
筋肉痛の薬はすり込んでぬりましょう。
マッサージ効果も
得られます。



すり込みます。

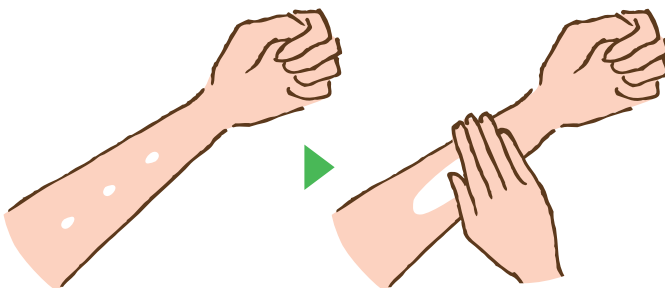
狭い範囲にぬる場合

指先にぬり薬をとってからぬりましょう。患部からはみださないようにしましょう。



広い範囲にぬる場合

保湿剤や筋肉痛の薬などはぬりたいところに直接薬をつけて、手のひらで延ばしましょう。



まず直接薬を
点々とつけます。

手のひらで
延ばしていきます。

ぬる量について

大人の両手のひらにぬるのに最適な量は約0.5gです。これを目安にぬる量を決めましょう。チューブから0.5gを絞り出す目安をご紹介します。

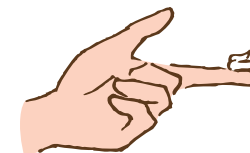
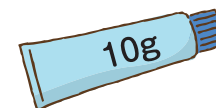
0.5gの目安

5gチューブの場合



人差し指の第1関節までの長さ × 2

10gチューブの場合



人差し指の第1関節までの長さ × 1.5

25gチューブの場合



人差し指の第1関節までの長さ × 1

チューブの口径は製品によって多少異なることがあります。