



くすりと健康

● 神戸市薬剤師会 ●

シップ薬

肩こり、腰痛、ひざ痛など、日常生活で感じる痛みに対して、シップ薬にいつも助けてもらっている方も多いのではないのでしょうか。今回はシップ薬の歴史と選び方や使い方についてお話ししましょう。

シップ薬は、紀元前のギリシャで誕生したといわれます。当時は、ねっとりした泥状の薬を布に塗布して、患部に当てた後に包帯を巻くという、大変面倒なものでした。1900年代になると、現在の成形したシップ薬が開発され、その後の技術の発展により、フィルムシートを外せばすぐに使用できるシップ、外れにくいテープ剤へと進化を遂げられました。

日本はシップ天国で、さまざまな剤形のシップ薬がありますが、海外では使用状況が大きく変わってきました。

す。「肩こり」を感じない（肩こりという言葉自体がない）国があったり、欧州へ海外移籍したサッカー選手が、ロッカールームでテープ剤をひざに使用しているのを見た同僚が「何て素晴らしい薬があるんだ」と絶賛されたり。また、ある国では「根本治療ではなく、対症療法だから使用する価値がない」とスポーツ選手しか使用しないと…。お国事情は面白いですね。

■冷シップ・温シップ 基本的に効果は同じで、消炎鎮痛を目的とします。温シップはトウガラシ成分が入っていることで血行を良くしますが、かぶれやすいのが欠点です。急性期は冷シップで、慢性の症状には温シップといわれますが、あまりそこにこだわる必要はありません。冷やした方が気持ち良いと感じる症状には冷シップを、温めたほうが気持ち良いと感じる症状には温シップを、という感覚で使用して構いません。

ん。
■持続時間 普通のシップは6～8時間、効果が持続します。テープ剤で持続時間の長いものは12時間程度、塗布剤などは3～4時間程度とされていますので、かぶれさえなければ便利に使えます。

■副作用 シップの副作用といえば、シップかぶれです。1枚を長時間貼りすぎたり、間隔を空けずに連続して貼つたりするとかぶれやすくなります。肌を休めながら、お風呂の30～60分前には外しましょう。怖いのは一部のシップ薬で起こる可能性のある「光線過敏症」です。シップを使用した患部に直射日光を浴びると、ひどいかぶれが現れることがあります。シップを使用した部位は、外した後も4週間は直射日光を当てないように注意しましょう。

不明な点があれば、かかりつけの薬剤師までご相談ください。