



OTCマスターコース

# 外用消炎鎮痛薬



# 店頭でよくある相談

肩こりや腰痛、膝関節の痛み、筋肉痛、打撲、捻挫、さらには手首の腱鞘炎やテニス肘、五十肩、四十肩、こむらがりなど



〇〇の湿布薬がほしい

何がお勧め？



**筋肉**  
の痛み

**関節**  
の痛み

稀に、重篤な事例や、「市販薬では効果が得られない」と訴えるお客様も。



# 筋肉の痛みと関節の痛み

筋肉  
の痛み

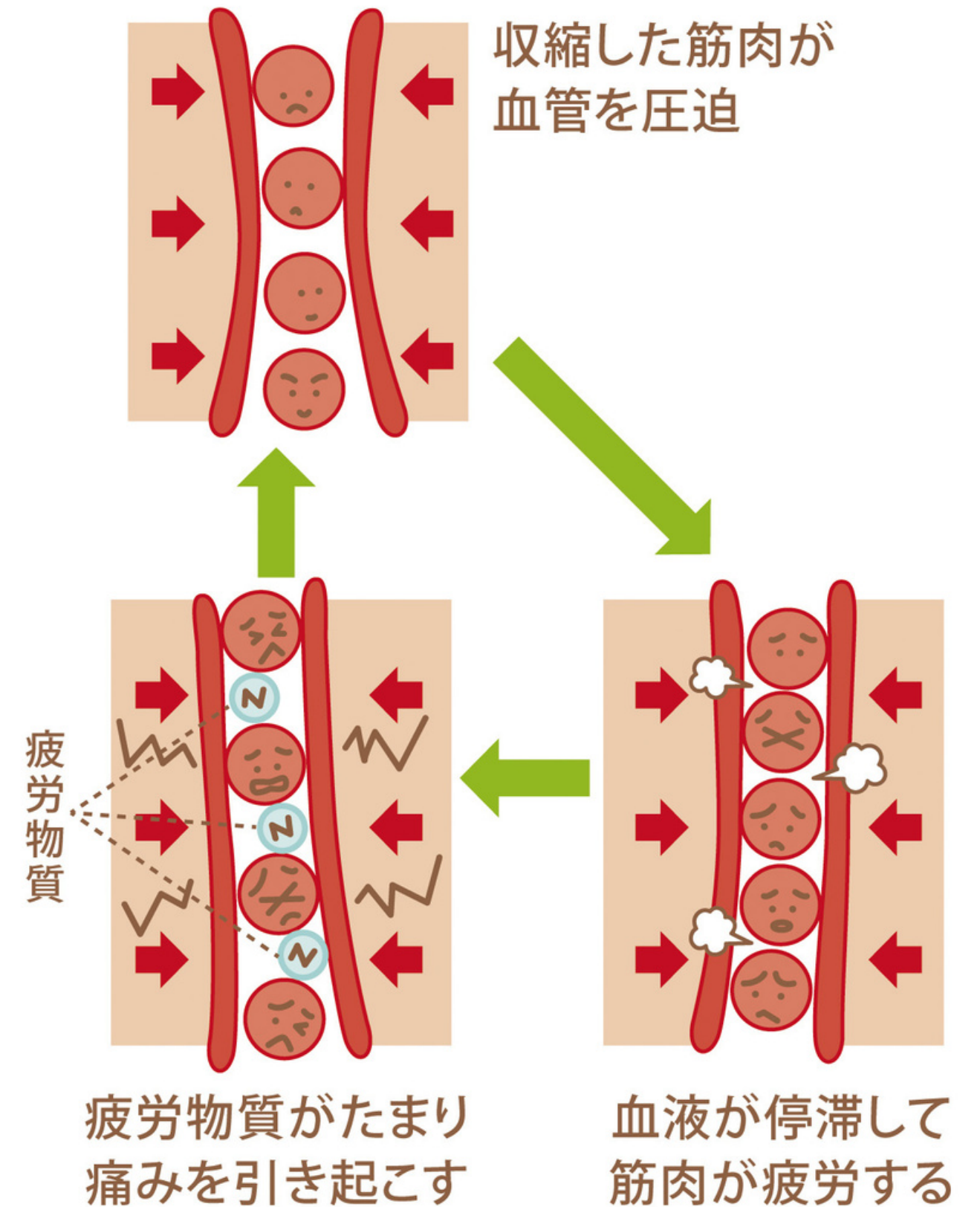
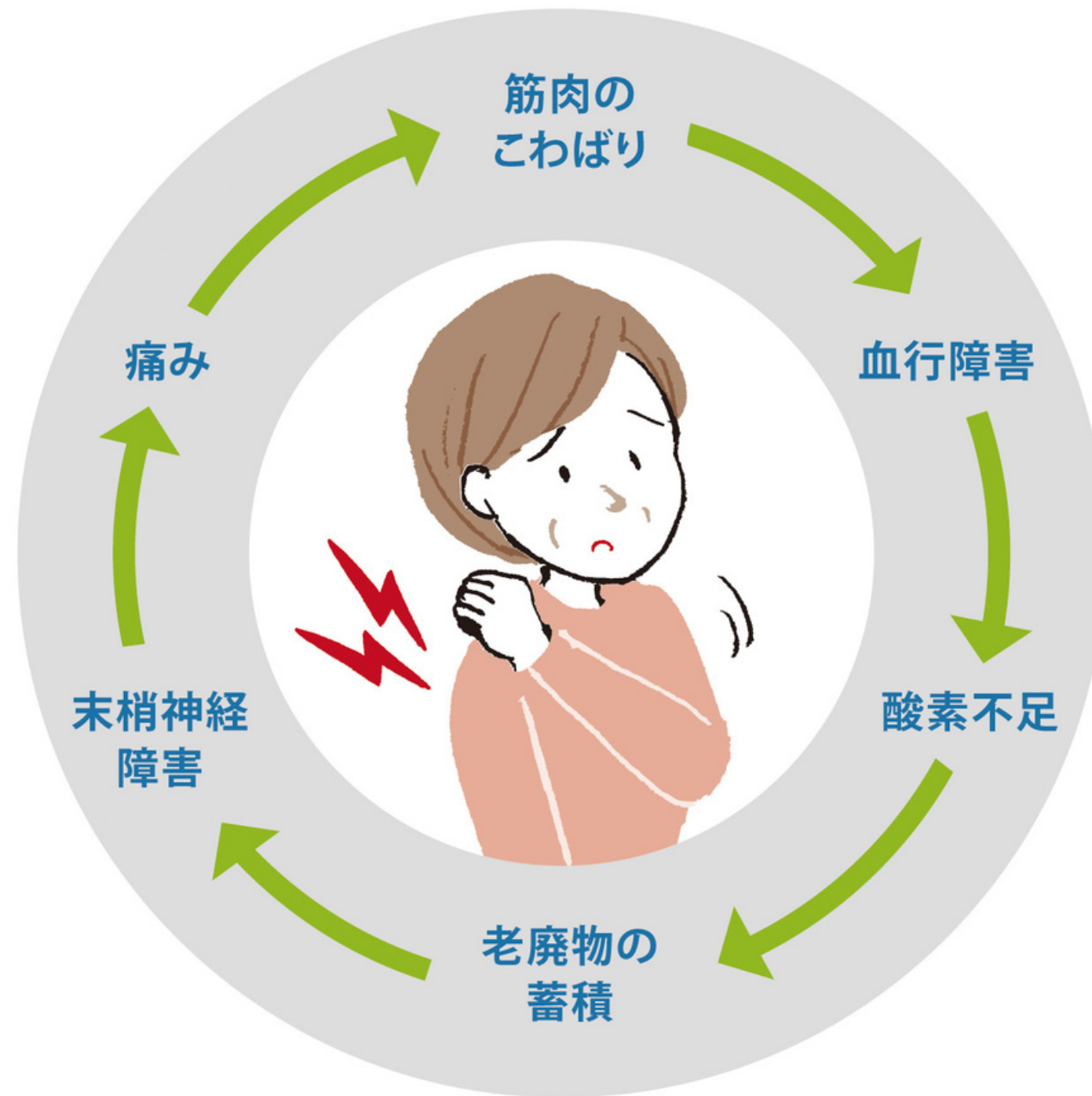
関節  
の痛み

✔ 原因の解消を  
することも重要

高齢者の膝や股関節の  
慢性的な痛みや、  
その他の関節痛

市販の外用薬で効果が  
得られない場合は受診

肩こりは放置すると悪循環を繰り返す



# 店頭で相談される頻度の高い症状

## 変形性膝関節症

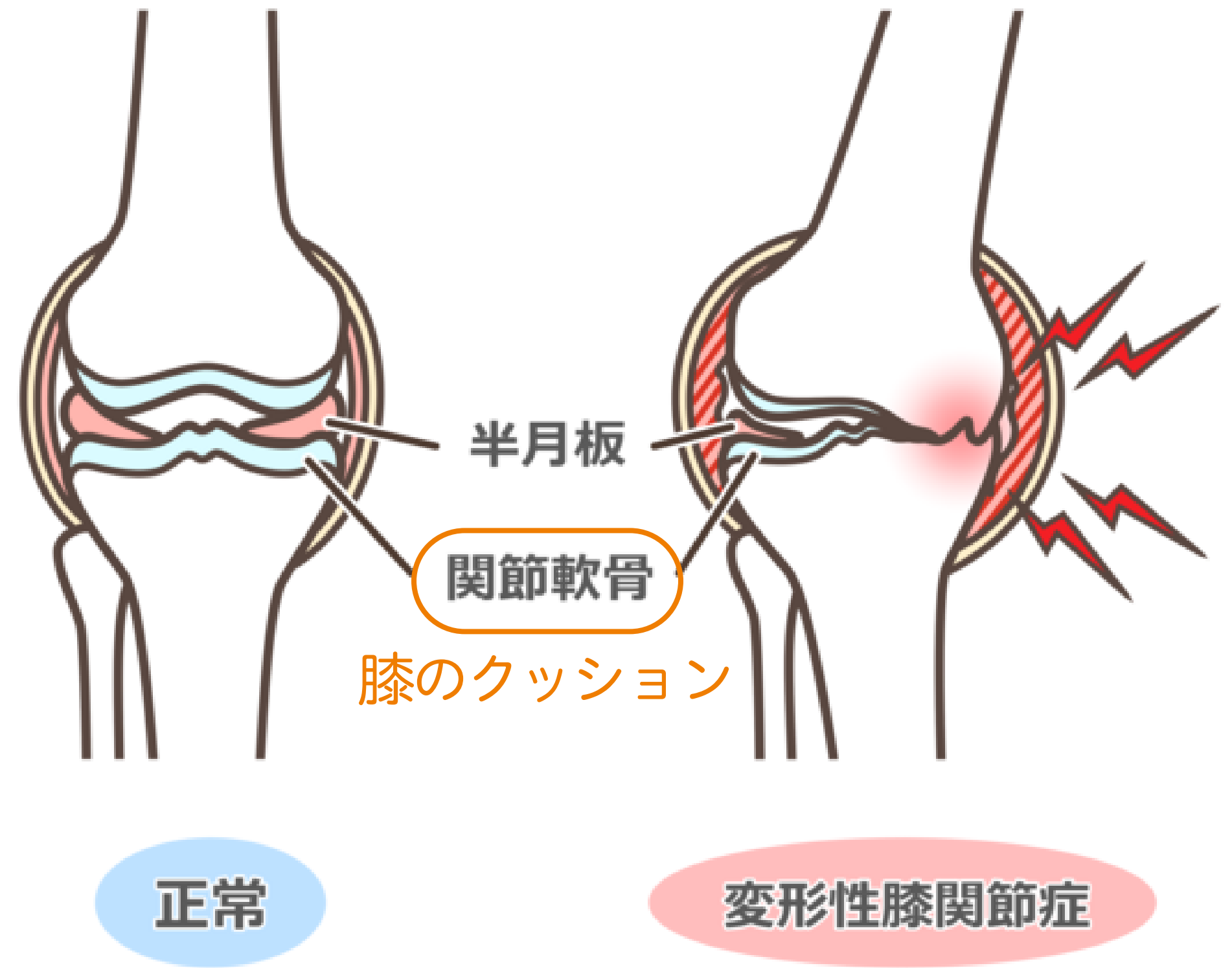
関節軟骨が、加齢にともないすり減ることで関節内に炎症が生じたり、関節が変形する。

若い世代

スポーツや事故による外傷が原因

高齢者

女性に多く見られ、主な症状は膝の痛みと水がたまること





# 変形性膝関節症

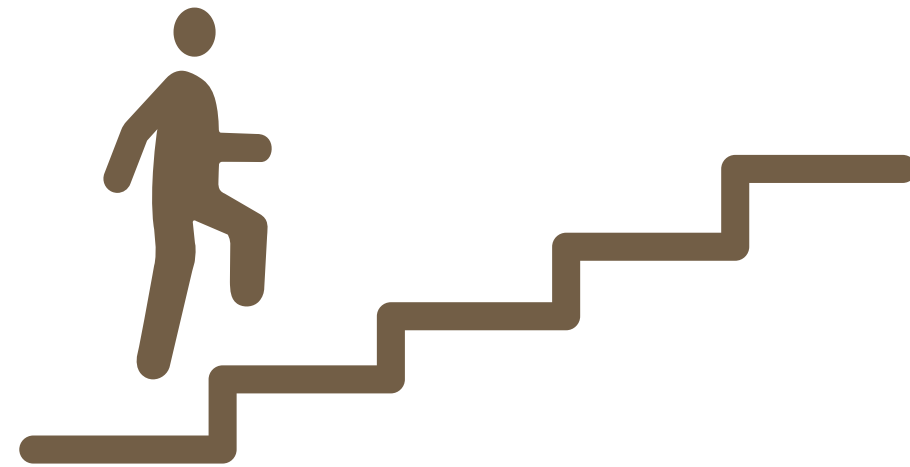
## 初期

立ち上がり、  
歩きはじめなど  
**動作の開始時**のみに  
痛みが出始める。



## 中期

**休めば痛みがとれる**が、  
正座や階段の昇降が  
困難になっていく。



## 末期

安静時にも痛みがある。  
膝関節の変形が  
目立つようになり、  
膝がピンと伸びなくなるため  
**歩行も困難**になる。



# 変形性膝関節症の原因

## ✔ 関節軟骨の老化

弾力性を失い、  
使い過ぎによってすり減り  
徐々に関節が変形

## ✔ 外傷

骨折、靭帯や  
半月板損傷の  
後遺症として発症

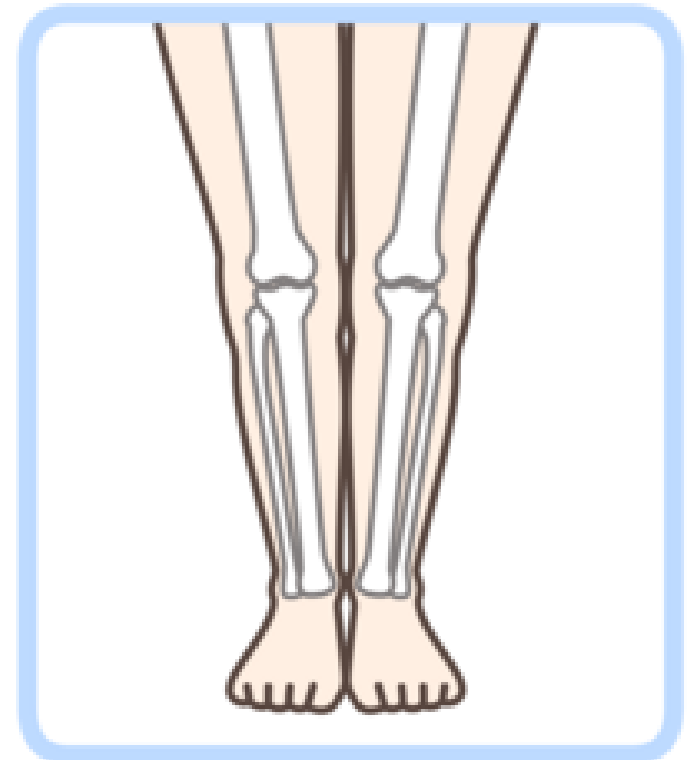
## ✔ 肥満

膝関節には体重が  
のしかかるため肥満も  
関与している

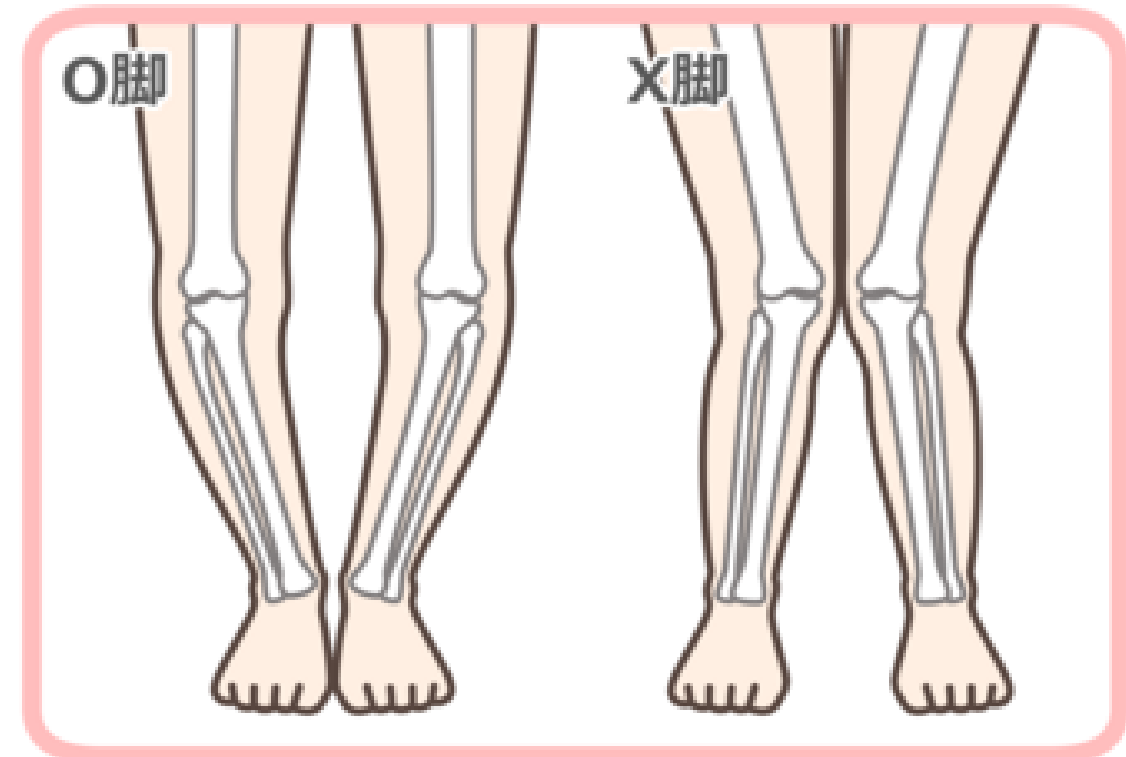
## ✔ O脚・X脚

発症者の体型的特徴で  
O脚はゆっくり進行していく  
人によってはX脚になる場合も

正常▶



変形性  
膝関節症▼





# 変形性膝関節症の原因



## 対症療法

症状が軽い場合は痛み止めの内服薬や外用薬を使う

## 医療機関

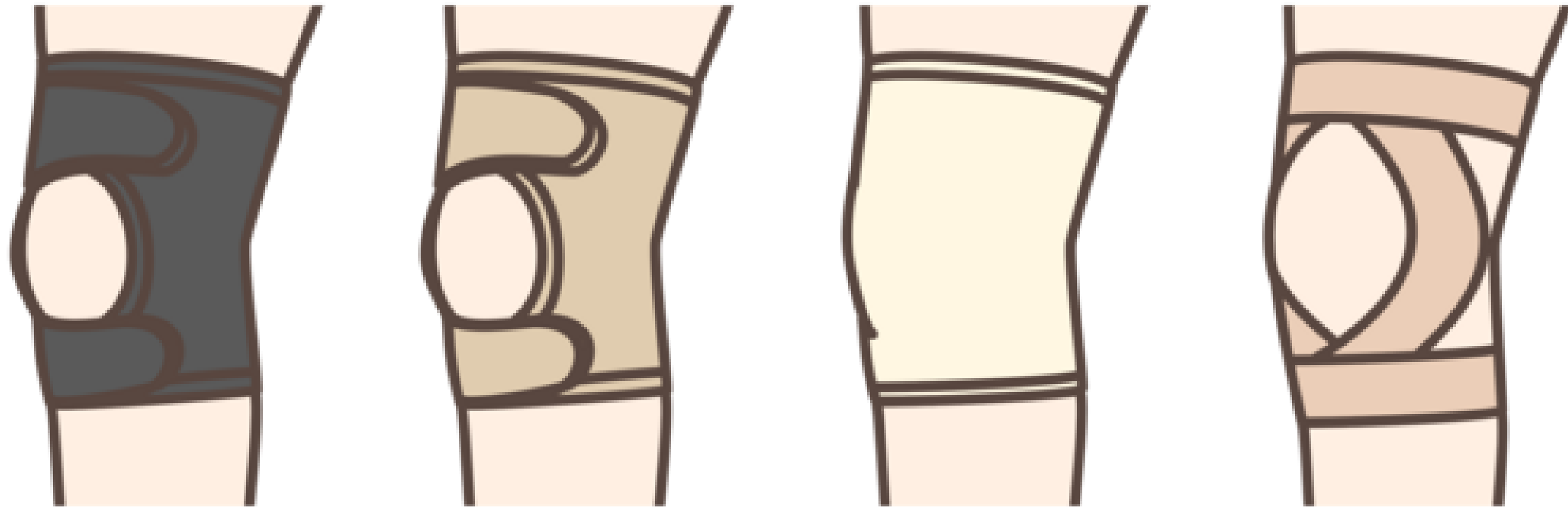
膝関節内にヒアルロン酸や痛み止めの注射などの治療

# サポーター

サポーターの  
商品知識も重要

✔ 歩行が楽になる

✔ 痛みが軽減する



サポーターにもいくつかのタイプがあるので  
メーカーのサイトなどに目を通しておきましょう



# サポーターのタイプ

保温性サポーター	機能性サポーター	
	圧迫機能	支持・安定機能
筒状のタイプ	ベルトを締めて自分で調節できるタイプ。	
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 関節部を温める。</li><li>・ 価格が比較的安価。</li><li>・ 洗濯機で洗えるものが多い。</li><li>・ 着脱が簡単。</li></ul>	サポーター本体で圧迫・加圧することで関節を安定させる。	支柱（ステー・ボーンなど）によって関節のグラつきを抑え、スムーズな動きを助ける。

メジャーでサイズを測り、商品の箱の表記を参考に選んでいきます。

# 肩関節周囲炎

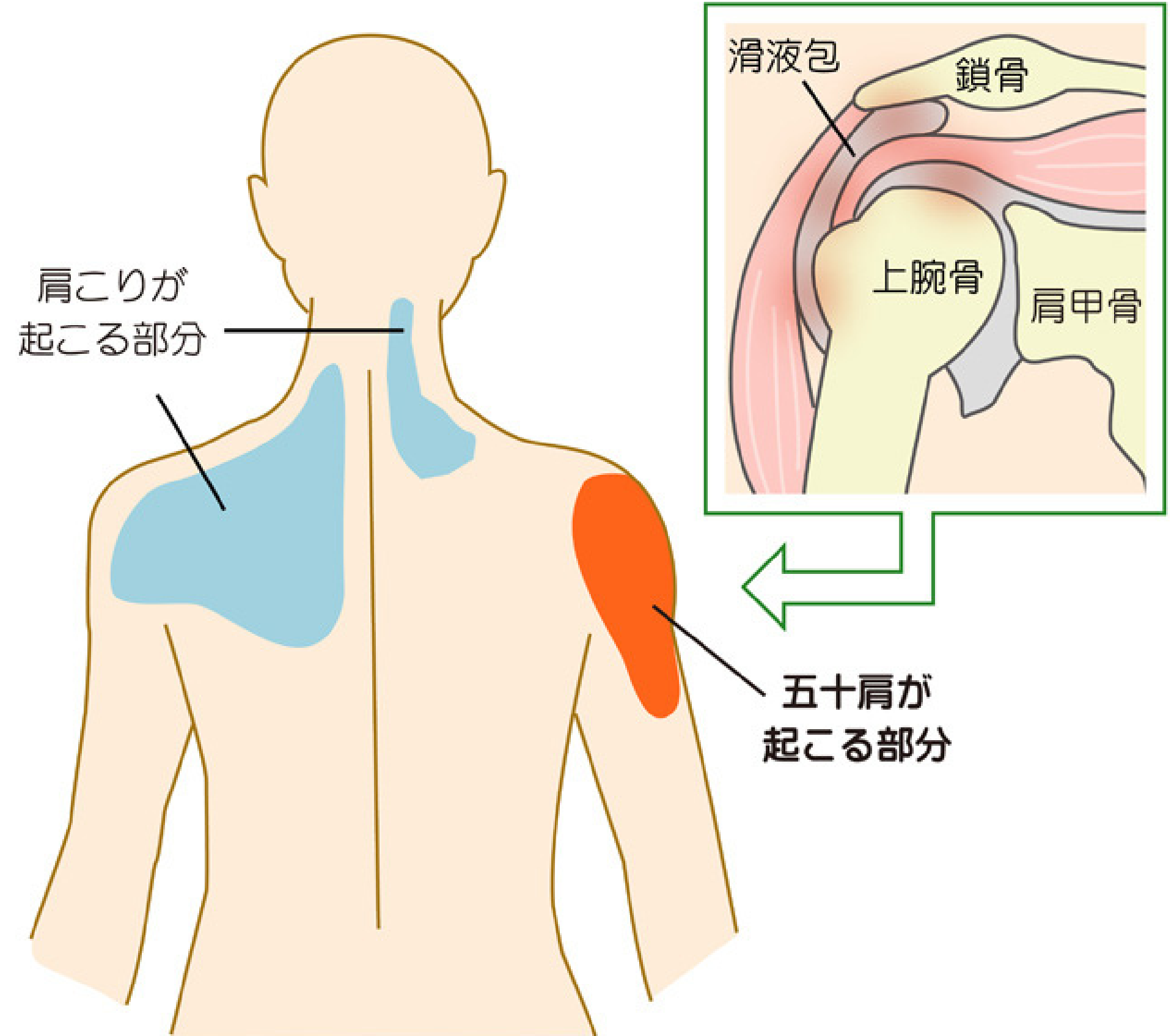
## ✔ 主な原因

肩関節の筋肉や腱、靭帯などの軟部組織の老化によって炎症が起きる  
**四十肩・五十肩ともよばれる**

## ✔ 3つの病期

症状の経過によって  
炎症期、拘縮期、解凍期に分かれる

✔ 完治するまで  
半年から1年ほどかかる





# 肩関節周囲炎

## × 痛いからと腕や肩を動かさない

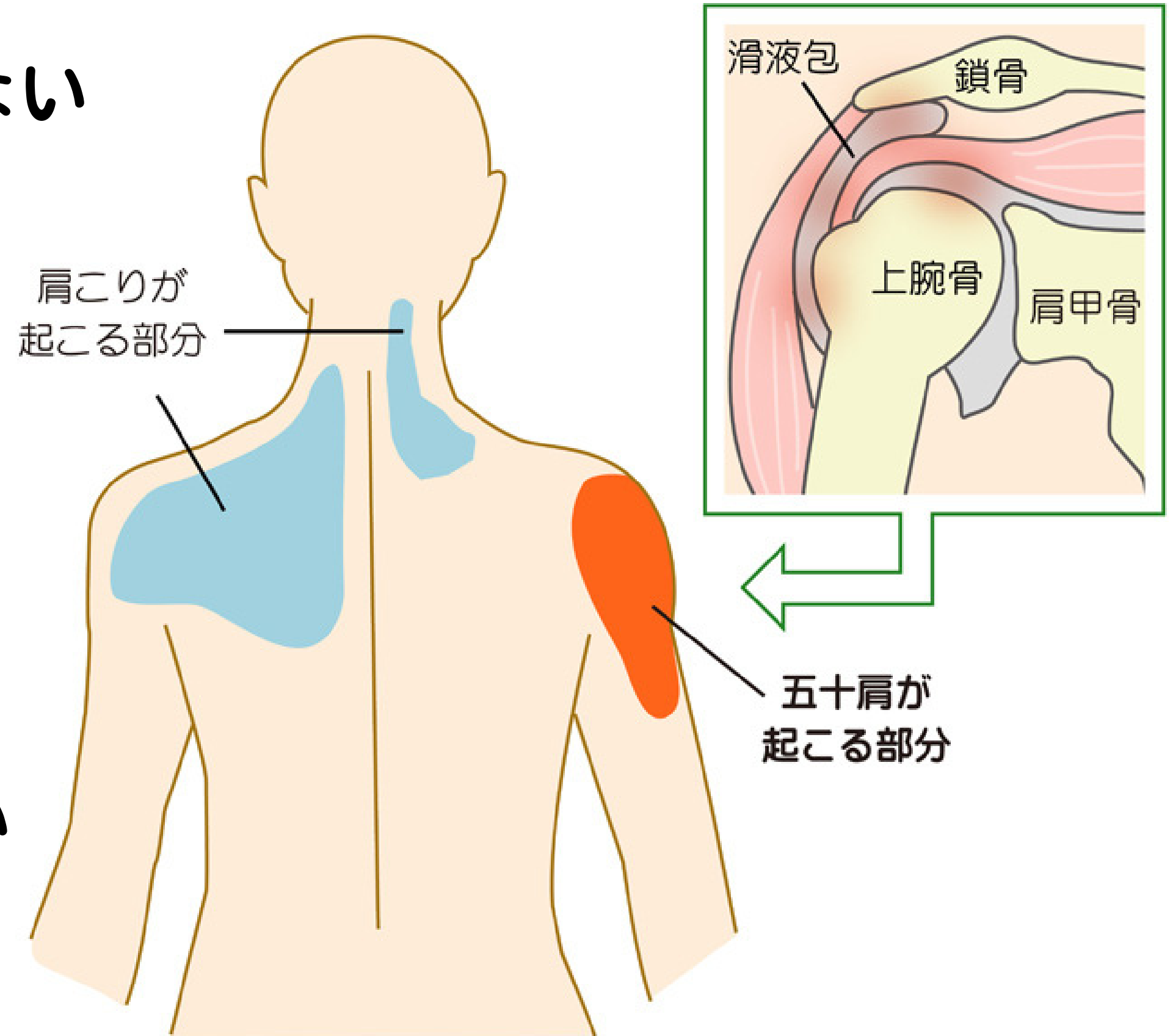
関節周囲の癒着が生じ、  
症状がより悪化してしまう

## × 痛くて眠れない

症状がだいぶ進行しているため  
整形外科への受診を促す

## ! 肩こり痛との違いが見分けにくい

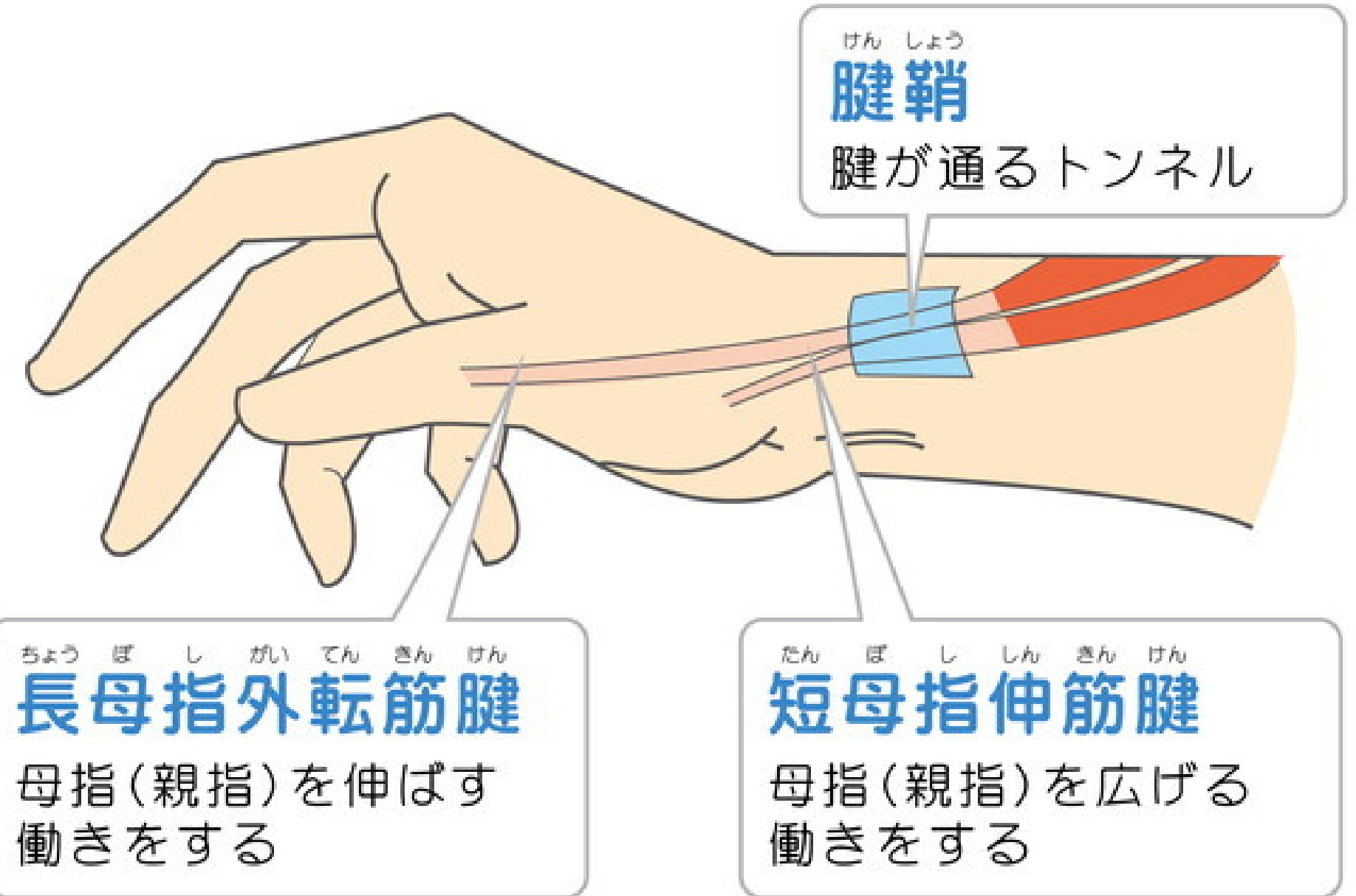
痛み部位や関節の可動域の変化  
などをお伺いする



# 腱鞘炎

## ✔ 主な原因

手首の「腱鞘」が何らかの原因で厚くなったり、硬くなったりして、腱鞘を通過する腱と「腱鞘」がこすれ合い、炎症が起こり痛みが生じる。



## ✔ 使い続けると治まらず、どんどん悪化することもある

湿布薬などを活用しつつ、テーピングで手首を固定するなどして対処するが改善しなければ医療機関で注射による治療などが行われる。

# 急性期の痛みより慢性の痛みの方が対応が難しい

## ✔ 時間の経過と共に回復していく場合

打撲や捻挫など

## ✔ 症状が慢性的に続く場合

腰痛・膝関節痛、股関節痛、五十肩・四十肩など

## ✔ 加齢による痛みの場合

市販薬では対症療法にしかないケースも多く、お薬の選択や養生法などのアドバイスが難しくなる

## ✔ ダイエットなど生活習慣や体質の改善が必要な場合



医療機関での  
適切な治療や  
リハビリ





# 外用消炎鎮痛薬の 選び方のポイント





# 選択の際のポイント

✔ 湿布の素材や大きさ、貼りやすさなど

✔ 貼る場所

手首や膝などの関節部、背中や腰など広い範囲など

## パップ剤

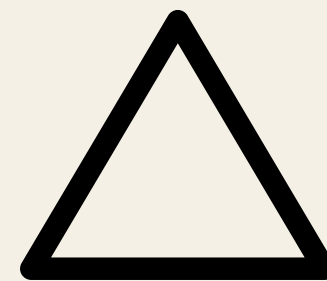
- ・ 水分を多く含んでいる
- ・ 腫れが強いなどの急性期の症状に適している

### 特徴

## プラスター剤

- ・ 水分をほとんど含まない
- ・ 配合されている鎮痛成分が痛みや炎症を抑える

粘着力が弱く、はがれやすいためテープ等で固定する必要がある



- ・ 長期間の使用には注意が必要
- ・ 強い粘着力により、お肌がかぶれてしまうことも。

# 温感湿布の「温かさ」

温かさは  
感覚的なもの

実際に患部を  
温めているわけではない



**温感湿布**



**冷感湿布**

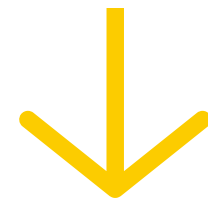
どちらも貼った患部は、体表の皮膚温度が低下する。

「慢性的な痛み = 温感湿布」という使い方は、  
必ずしも適当とは言えない。

# 塗り薬と貼り薬（貼付剤）のちがいは

## ✔ クリーム

- 塗る時のマッサージ効果
- 皮膚への密着性
- 速やかな皮膚透過性



貼り薬に代わって  
用いられることが多い

## ✔ 貼り薬（貼付剤）

- 少しずつ皮膚透過量が上昇し  
数時間後にはクリームの透過量を上回る
- 効果が長く持続する

- 有毛部や皮膚のかぶれなどで  
貼り薬が使えないケース
- 貼り薬の粘着性が確保できない関節部など

# 塗り薬と貼り薬（貼付剤）のちがいは

クリーム	<ul style="list-style-type: none"><li>・乳状で伸びが良く、皮膚への浸透が良いため患部をマッサージしながら薬剤を塗り込みたい時に適している。</li></ul>	バンテリンコーワクリーム、フェイタスクリームなど
ゲル	<ul style="list-style-type: none"><li>・透明な水性の基剤。ゲルが皮膚に膜を作ることによって、薬剤の効果が長く続きます。</li><li>・アルコールを含むため、皮膚が弱い方はかぶれることがあります。</li><li>・べたつきが少ないのが特徴。</li></ul>	バンテリンコーワゲル、ボルタレンEXゲルなど
軟膏	<ul style="list-style-type: none"><li>・皮膚表面の保護作用は高いが、べたつきが強いのが特徴。</li></ul>	タイガーバームなど
液体	<ul style="list-style-type: none"><li>・手を汚さずに塗れるタイプの商品が多数。</li><li>・液体のため広い範囲に塗り広げやすく、べたつきがないのが特徴。</li></ul>	アンメルツヨコヨコ、バンテリンコーワ液、ロキソニンEXローションなど
スプレー	<ul style="list-style-type: none"><li>・広い範囲に瞬時に薬剤を塗布できる。冷却効果もあるため、スポーツ時のアクシデントや、冷却しながら痛みを取りたい時に。</li></ul>	エアサロンパス、バンテリンコーワエアロゲルなど
チック	<ul style="list-style-type: none"><li>・ゲルを固形に固めた状態の薬剤。ロールアップする容器が一般的で、手を汚さずに塗れるのがメリット。</li><li>・ゲルやクリームに比べると伸びが悪いのが難点。</li></ul>	ゼノールエクサムSX、フェイタスチックEXなど



# 商品や剤型選択のポイント

## ✔ 急性期の痛みか？慢性的に続く痛みか？

パップ剤か plaster 剤か（冷感か温感か）を選択。痛みの強さによっては受診勧奨。

## ✔ 痛みの性質（血行不良などによる痛み、腫れや熱感をともなう痛み）

パップ剤か plaster 剤かを選択。

主成分（消炎鎮痛成分、血行促進成分ビタミンEなど）の選択。

## ✔ 痛む部位や範囲（関節部、背中や腰部など広い面、指、首など）

貼付剤か、塗り薬か、伸縮性の有無、

貼りやすさ（背面や関節部には貼りにくい素材もある）などを選択。

## ✔ 使用者の年齢や基礎疾患の有無

15歳以上と未満で使用できる商品が変わる。

## ✔ 使用者のニーズやライフスタイル

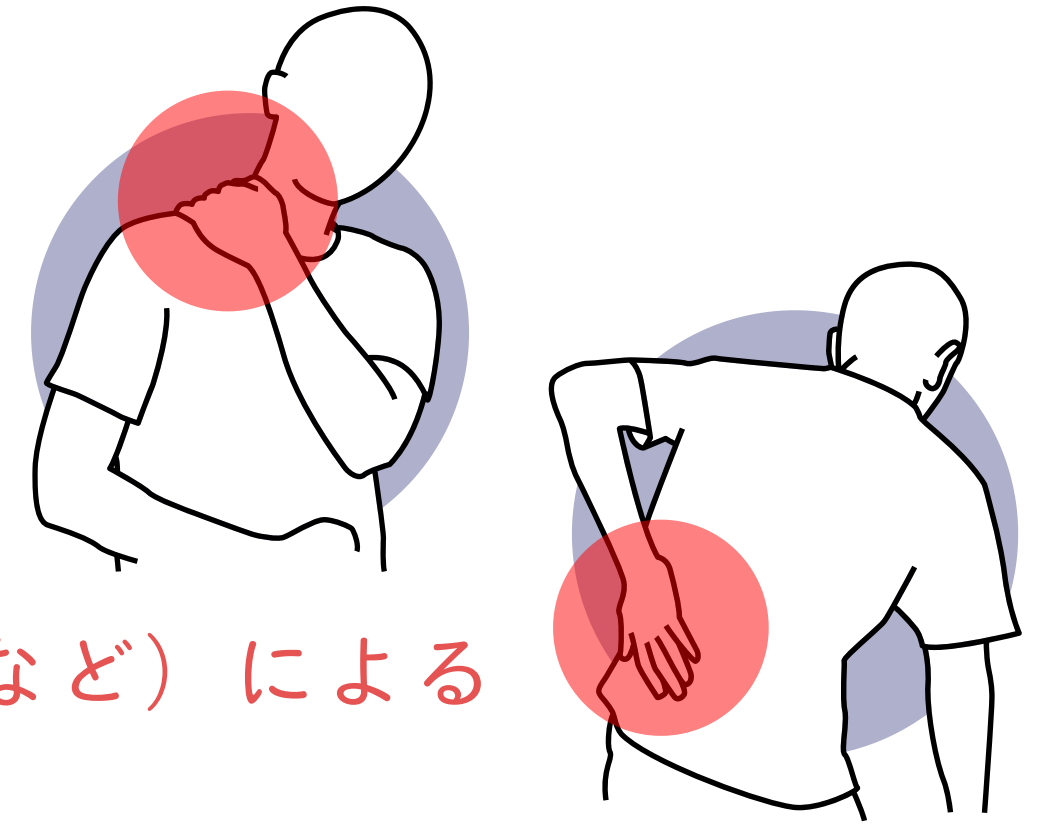
貼り薬、塗り薬、匂い、色、大きさなど



# 症状ごとの選び方のポイント

## 肩こりによる肩の痛み (血行不良や冷えなどによるもの)、 腰痛など

同じ姿勢での長時間の作業 (デスクワークや車の運転など) による  
筋肉の硬直や血行不良などがベース



## プラスター剤

- 剥がれにくく、効果も長続きする
- コンパクトサイズが使いやすい
- 薄くて柔らかい素材は家族などに貼ってもらうようにする
- 痛みがそれほど強くない、コリをほぐしたい場合には、NSAIDsを含まない商品 (アンメルツヨコヨコなど) も選択肢に

## 塗り薬

即効性が期待でき、手を汚さずに塗れる等のメリット

# 症状ごとの選び方のポイント

## 運動後、 肉体疲労後の筋肉痛



その直後や痛みが強い場合には、患部を冷やすことが有効。  
痛みが軽減してきたら、ストレッチなどで体を動かすと改善が促される。

## スプレータイプや クリームタイプ

直後の痛みやクールダウンに人気

## 塗り薬

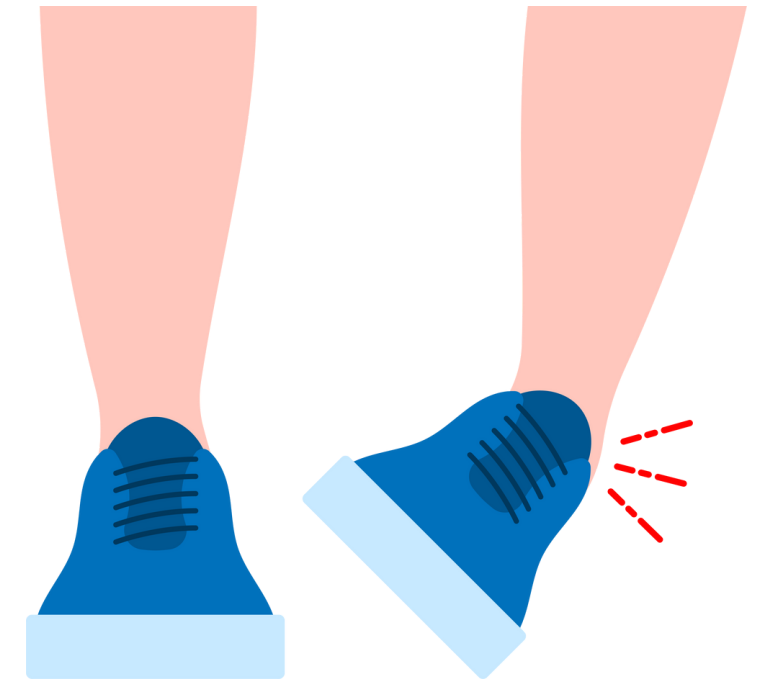
エアゾール剤やクリーム剤、液体等

痛みの範囲が広い場合や、  
テープ剤などを貼付しにくい部位の場合

# 症状ごとの選び方のポイント

## 捻挫、打撲、などの腫れをともなう痛み

急性期の強い痛みや腫れには、冷却効果の高いパップ剤や、消炎鎮痛成分を含む商品が適している  
年齢かどうかの確認も必要で、小児の捻挫については受診勧奨



## 消炎鎮痛効果の高い 湿布薬

### プラスター剤

- 氷嚢などで患部を冷やすこともできる。

### パップ剤

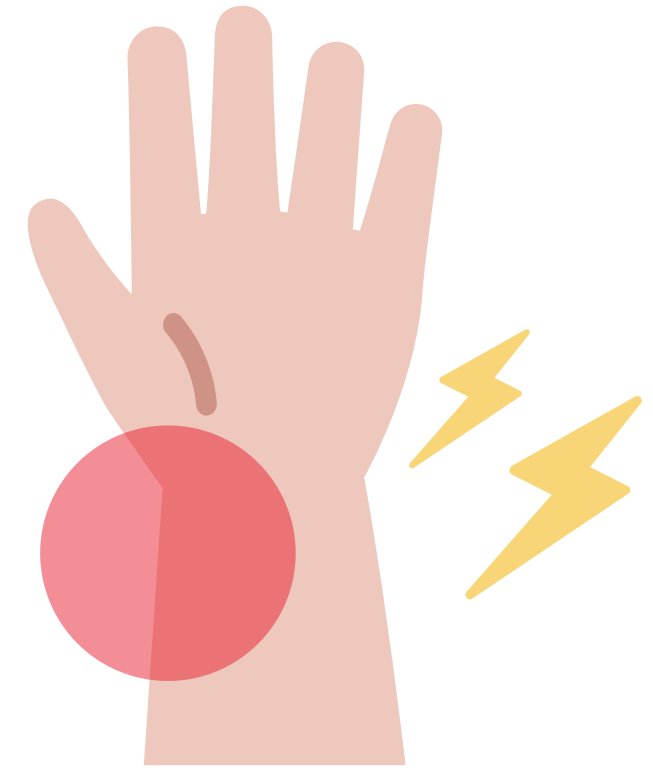
- 剥がれやすいため、サポーターなどで覆うようアドバイスすることも。
- サポーターは患部の固定や浮腫の改善にも役立つ。



# 症状ごとの選び方のポイント

膝関節の痛み、  
手首の腱鞘炎や肘の痛み、  
四十肩・五十肩などの強い痛み

加齢による関節痛では、慢性化しやすい傾向がある。



## 塗り薬

- 関節部であるために「湿布薬を貼りにくい」との相談の場合

## プラスタージェル

- 消炎鎮痛効果の高い成分はもちろん、関節部に貼っても動きを制限しにくい、薄型で伸縮性がある。

強い痛みがある  
急性期



冷やしたほうが  
痛みが和らぐ

ピークを  
過ぎたら



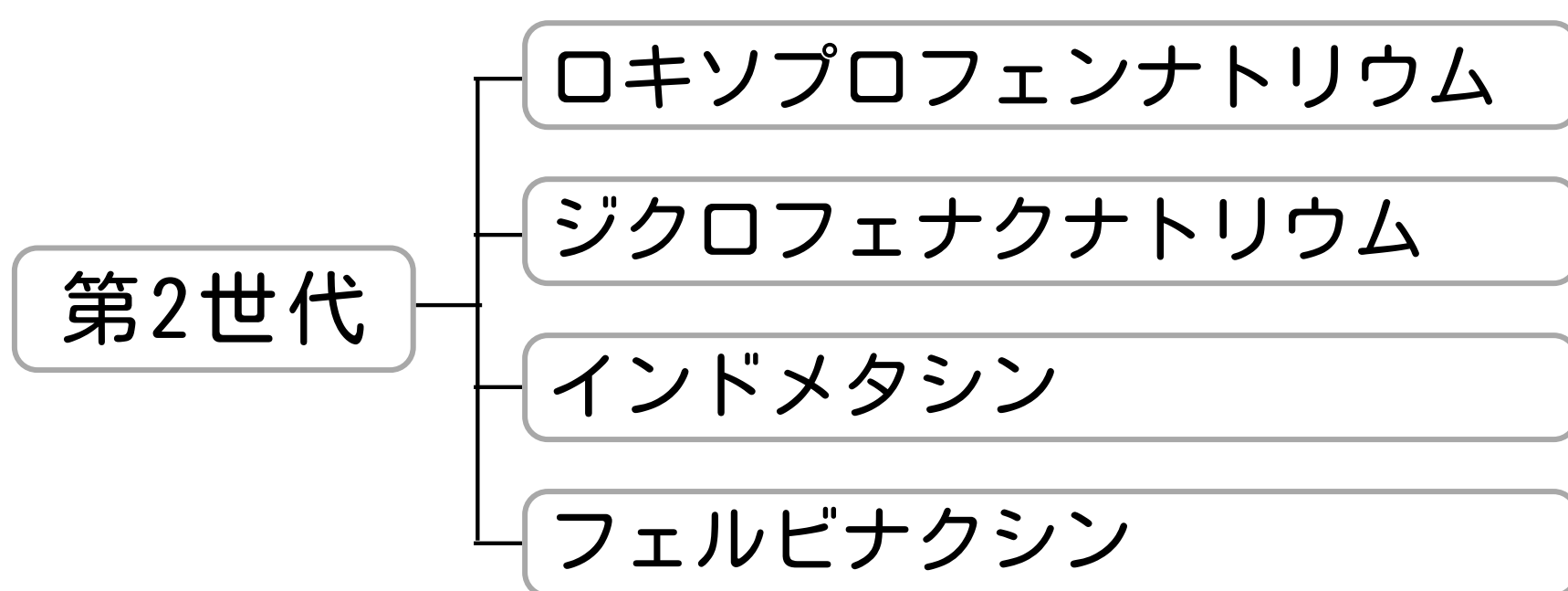
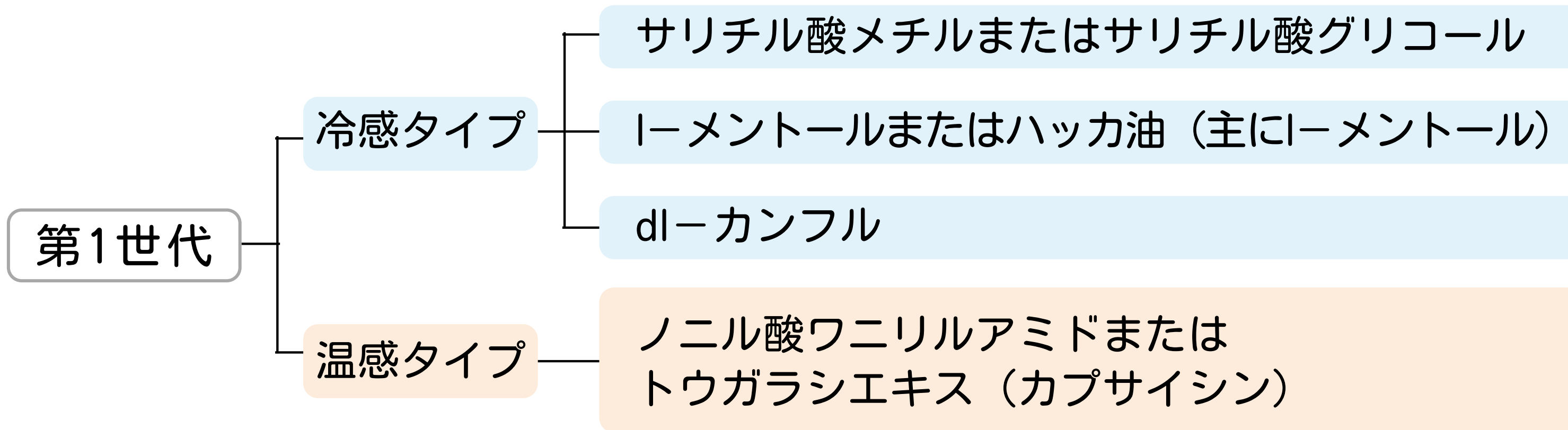
温めたほうが  
楽になることも



# 外用消炎鎮痛薬に 配合される主な成分



# 外用消炎鎮痛薬に配合される主な成分



## 第1世代

比較的軽い炎症や痛みに向いており、安心して使用できる。

## 第2世代

消炎鎮痛効果が高い。炎症や痛みが強いときに向いている。



# 外用消炎鎮痛薬に配合される主な成分

## ① 非ステロイド性抗炎症成分（NSAIDs） （第二世代の鎮痛成分）

フェルビナク

ピロキシカム

インドメタシン

ジクロフェナクナトリウム

ケトプロフェン

ロキソプロフェンナトリウム

現在、店頭に並ぶ  
プラスター剤の  
ほとんどが  
この第二世代の  
鎮痛成分を使用



外用薬であっても、内服の鎮痛薬同様、喘息などのアレルギーを起こしたことがある人は、使用を避ける必要がある。また、妊娠中もしくは妊娠していると思われる女性は使用を避けた方が良いとされている。

### 商品例

ロキソニンテープ、ボルタレンEXテープ、オムニードケトプロフェンパップ、バンテリン、サロンパスEX、フェイタスなど。



# 外用消炎鎮痛薬に配合される主な成分

## してはいけないこと (非ステロイド性抗炎症成分)

フェルビナク、インドメタシン、ケトプロフェン、ピロキシカム、ジクロフェナクナトリウム、ロキソプロフェンナトリウムを含む商品

### 1. 次の人は使用しないでください。

- (1) 本剤又は本剤の成分によりアレルギー症状を起こしたことがある人
- (2) 喘息を起こしたことがある人

### 2. 次の部位には使用しないでください。

- (1) 目の周囲、粘膜等
- (2) 湿疹、かぶれ、傷口
- (3) みずむし・たむし等又は化膿している患部

### 3. 本剤を使用している間は、他の外用鎮痛消炎剤を使用しないでください。

### 4. 長期連用しないでください。

# 外用消炎鎮痛薬に配合される主な成分

## してはいけないこと

### ケトプロフェンを含む商品

#### 1. 次の人は使用しないでください

- ・本剤又は本剤の成分によりアレルギー症状を起こしたことがある人。
- ・喘息を起こしたことがある人。
- ・次の医薬品によるアレルギー症状（発疹・発赤、かゆみ、かぶれ等）を起こしたことがある人：チアプロフェン酸を含有する解熱鎮痛剤、スプロフェンを含有する外用鎮痛消炎薬、フェノフィブラートを含有する高脂血症治療薬
- ・次の添加物によるアレルギー症状（発疹・発赤、かゆみ、かぶれ等）を起こしたことがある人：オキシベンゾン、オクトクリレンを含有する製品（日焼け止め、香水等）
- ・光線過敏症を起こしたことがある人。  
光線過敏症=お薬を使用していた部位に紫外線があたることにより、強いかゆみを伴う発疹・発赤、ただれ、はれなどの皮膚症状が起こること
- ・妊婦又は妊娠していると思われる人。

# 外用消炎鎮痛薬に配合される主な成分

## してはいけないこと

### ケトプロフェンを含む商品

#### 2. 次の部位には使用しないでください

目の周囲、粘膜等。

湿疹、かぶれ、傷口。

みずむし・たむし等又は化膿している患部。

#### 3. 本剤を使用している間は、他の外用鎮痛消炎剤を使用しないでください。

#### 4. 本剤の使用中は、天候にかかわらず、戸外活動を避けるとともに、日常の外出時も本剤の貼付部を衣服、サポーター等で覆い、**紫外線に当てないでください。**

なお、使用後も当分の間、同様の注意をしてください。（紫外線により、使用中又は使用後しばらくしてから重篤な光線過敏症があらわれることがあります）

#### 5. 本剤を使用している間は、次の製品を使用しないでください。

オクトクリレンを含有する製品（日焼け止めなど）

#### 6. 長期連用しないこと

# 膏体量と濃度の関係

## ロキソニンSテープ

ロキソプロフェンナトリウム 5.67%

膏体量 (1枚) 1g

サイズ 10cm×7cm

## ロキソニンEXテープ

ロキソプロフェンナトリウム 8.1%

膏体量 (1枚) 0.7g

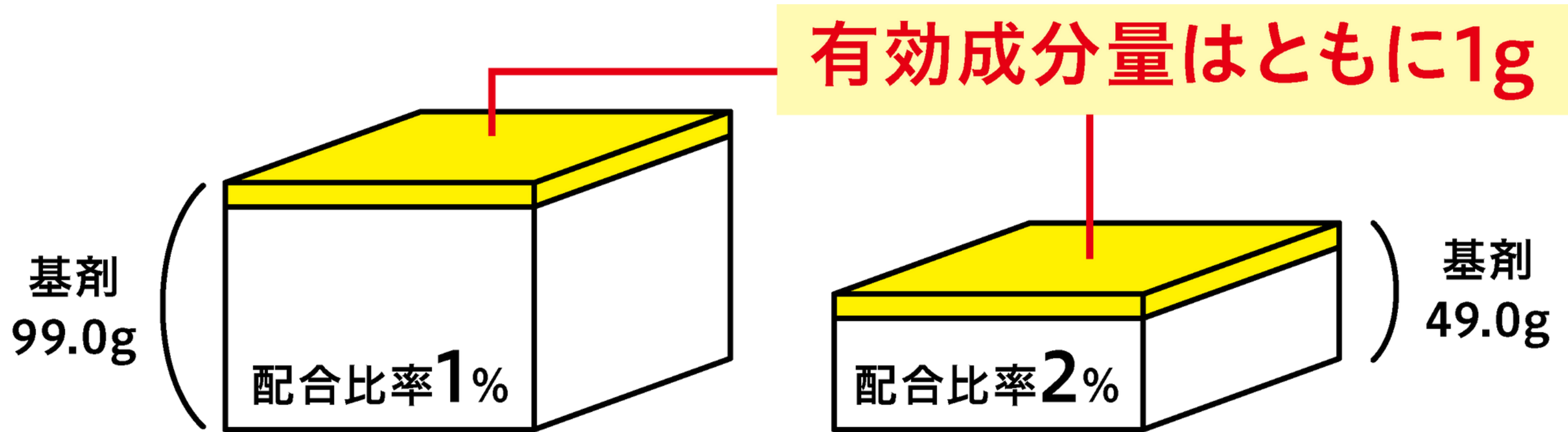
サイズ 10cm×7cm

---

**1枚あたりの成分量 (%) はどちらも5.67%**



# 膏体量と濃度の関係



# 外用消炎鎮痛薬に配合される主な成分

## ② 非ステロイド性抗炎症成分（NSAIDs） （第一世代の鎮痛成分）

サリチル酸メチル

サリチル酸グリコール 匂いは若干弱め

- 皮膚から吸収され、皮膚への刺激作用によって知覚神経を一時的に麻痺させて痛みを緩和。
- 患部の血流や新陳代謝を改善して、  
打ち身・捻挫、肉体疲労や肩こりなどに伴う炎症や痛みを鎮める。

湿布薬独特の匂いは…

サリチル酸メチル、サリチル酸グリコールから生じるもので、  
匂いが気になる方には少々不向きな成分かもしれません。

# 外用消炎鎮痛薬に配合される主な成分

## ③ 筋肉弛緩成分

クロルゾキサゾン

メトカルバモール

など

### 肩コリや首コリ

→肩や首の筋肉が緊張し続けることで起こる血行不良が原因。

- 肩やその周辺の筋肉をゆるめることで、肩や首のこりをほぐし痛みを緩和する効果がある。
- 肩・首筋などの筋肉の痛み・コリにお困りの方への内服薬として提案できる。



# 外用消炎鎮痛薬に配合される主な成分

## ④ 局所刺激成分

### 冷感刺激成分

l-メントール、ハッカ油、dl-カンフル  
など

ひんやり感があるため、  
主に打撲などの熱感や  
腫れをとともなう症状に適している

### 温感刺激成分

ノニル酸ワニリルアミド、  
ニコチン酸ベンジル、カプサイシンなど。

血行を促す作用があるが、人によっては  
肌への刺激が強すぎてかぶれることも。

入浴時に火傷のような  
強い痛みを感じることもあるため  
入浴の30分から1時間前に剥がす



# 外用消炎鎮痛薬に配合される主な成分

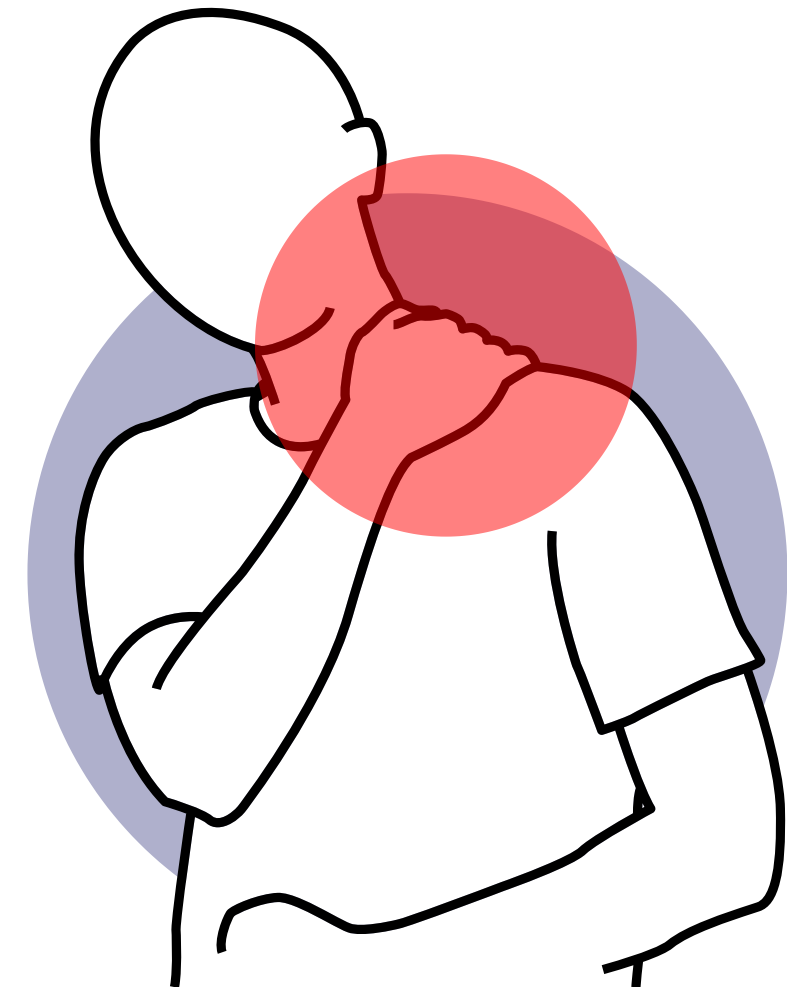
## ⑤ 血行促進成分

ヘパリン類似物質

ビタミンE

など

患部のコリをほぐしたり、血行を促進することで  
うっ血を解消するようはたらく成分。



# 外用消炎鎮痛薬に配合される主な成分

## ⑥ 生薬

アルニカ オウバク サンシシ など

血行促進や抗炎症の効果を期待して  
配合されている

配合されている湿布薬の特徴

- 膏剤が黄色
- 生薬独特の香りがする



# 漢方薬を選ぶのはどんな時か

## 急性期の 痛みや腫れ

NSAIDsなどの  
消炎鎮痛成分が適している

## 漢方薬

- 痛みの原因に体の冷えや  
血行の悪さなどが考えられる時
- 痙攣性の痛みがある時

体の痛みに用いられる漢方薬の  
代表的な処方には芍薬甘草湯がある

# 体の痛みにも用いられる漢方薬

## こんな時に

## 効能・効果

<b>芍薬甘草湯</b>	筋肉がけいれんして、急に強い痛みが出た方、運動中や就寝中に足がつる方に。頓服として使用するのが望ましく、連用を避けます。	体力に関わらず使用でき、筋肉の急激なけいれんを伴う痛みのあるものの次の諸症：こむらがえり、筋肉のけいれん、腹痛、腰痛
<b>葛根湯</b>	頭痛、首や肩のこわばりが強い時。 頓服的として服用することが望ましく、長期の服用は避けます。	体力中等度以上のものの次の諸症：感冒の初期（汗をかいていないもの）、鼻かぜ、鼻炎、頭痛、肩こり、筋肉痛、手や肩の痛み
<b>独活葛根湯</b>	肩や首のこわばりがある場合に。四十肩・五十肩の拘縮期などに。葛根湯に独活と地黄を加えた処方（血のめぐりを促す）。 短期的に使用するのが望ましく、連用は避けます。	体力中等度又はやや虚弱なものの次の諸症：四十肩、五十肩、寝ちがえ、肩こり
<b>疎経活血湯</b>	冷えている部分を温めたり、部分によっては過剰な水分を取り除きます。「気」や「血」のめぐりを良くして、関節炎の痛みや <b>しびれ</b> を改善。	体力中等度で、痛みがあり、ときにしびれがあるものの次の諸症：関節痛、神経痛、腰痛、筋肉痛
<b>牛車腎気丸</b>	冷えると痛みが増す、重だるい、うっとうしい痛み、慢性的な痛み。頻尿を伴うなど尿トラブルも伴う人に。 <b>八味地黄丸がベースとなっている処方</b> です。	体力中等度以下で、疲れやすく、四肢が冷えやすく尿量減少し、むくみがあり、ときに口渇があるものの次の諸症：下肢痛、腰痛、しびれ、高齢者のかすみ目、かゆみ、排尿困難、頻尿、むくみ、高血圧に伴う随伴症状の改善（肩こり、頭重、耳鳴り）





# 外用消炎鎮痛薬に 共通する副作用



# 外用消炎鎮痛薬に共通する副作用

貼付剤や塗り薬は  
皮膚に局所的に  
しかも長時間使用するもの

適用部位に発疹や痒み、  
発赤などの皮膚の異常が  
生じることがある

長時間同じ部位に貼らない、  
刺激を感じたら使用しない等、使い方のアドバイスも重要

- 
- ✔ ケトプロフェン.....**光過敏症のリスク**が高いため、日光への注意喚起は十分に行う
  - ✔ ジクロフェナクナトリウム.....ケトプロフェンと似た作用がある

# 外用消炎鎮痛薬に共通する副作用

## してはいけないこと (外用消炎鎮痛薬全般)

### すべての外用消炎鎮痛薬に共通する記載事項

次の部位には使用しないでください  
目の周囲、粘膜等。  
湿疹、かぶれ、傷口。

皮膚刺激成分によって、強い刺激や痛み、  
かぶれなどが生じるおそれがあるため。

### 外用消炎鎮痛薬の記載例

#### 1. 次の人は使用しないでください

- (1)本剤又は本剤の成分によりアレルギー症状を起こしたことがある人。
- (2)ぜんそくを起こしたことがある人。
- (3)妊婦又は妊娠していると思われる人。
- (4) 15才未満の小児。

#### 2. 次の部位には使用しないでください

- (1)目の周囲、粘膜等。
- (2)湿疹、かぶれ、傷口。
- (3)みずむし・たむし等又は化膿している患部。

#### 3. 本剤を使用している間は、

他の外用鎮痛消炎剤を使用しないでください

#### 4. 連続して2週間以上使用しないでください



# 湿布薬が適していないケース

- ✓ 切り傷やすり傷・ただれ・水虫など、皮膚の異常がある部位には、湿布薬を貼ることができません。
- ✓ 顔は皮膚が薄いため、薬が吸収されやすく、特に目や口の周囲は敏感ですから、顔には湿布薬を貼らないようにしましょう。
- ✓ 持病のある方、たとえば**糖尿病**では皮膚が過敏になり、かぶれやすくなることがあります。また、湿布薬に配合されている消炎鎮痛薬が、治療中の病気や服用中のお薬に影響することもあります。
- ✓ **妊娠中の方**は、基本的に産科の主治医に相談していただきます。ロキソニンSテープなど妊婦の使用を制限していない商品もありますが、フェルビナクは妊婦の使用はできません。また、**ケトプロフェン**は**妊娠後期の妊婦は禁忌**となっています。







# 外用消炎鎮痛薬全般の注意点

## ✓ 他の外用消炎鎮痛薬との併用をしない。

似たような作用を持つ成分との併用や、同じ成分の重複によって、効き目が強く出過ぎたり、副作用が起こりやすくなるおそれがあるため、併用を避けます。

## ✓ 貼付した部位を日光に当てない。

ケトプロフェンなどの鎮痛成分は、湿布薬を貼った部位を日光にあてることでかぶれを起こすことがあります。湿布薬を剥がしてから1ヵ月ほど経過してもかぶれが起こることもあるため、患部を日光に当てないことを販売時に情報提供します（ケトプロフェン以外の成分でも、念のため情報提供しましょう）。光線過敏症などのようなりスクについて、一般の方々はお存じありません。



# 外用消炎鎮痛薬全般の注意点

## ✓ かぶれに注意。

同じ部位に長時間貼り続けない。汗をかいたらこまめに拭き、湿布薬を貼り替えるなど、皮膚のかぶれに注意するほか、「温感湿布はお風呂に入る30分以上前に剥がす」など、販売する時にアドバイスしておくべき項目がいくつかあります。

## ✓ 運動やストレッチの推奨

関節の痛みや腰痛などは、体重を減らすことで症状が軽減することもあります。肩こりや首こりは、ストレッチをこまめに行うことで解消しやすくなります。薬だけに頼らず、原因を根本的に見直すことも必要。ただし、炎症がある場合は安静が必要な場合もあります。

# 外用消炎鎮痛薬全般の注意点



## ✓ ビタミン保健薬との併用について

医師の治療を受けている方は内服薬の使用については主治医に相談していただくようにしますが、加齢による関節の痛みや、血行不良による筋肉のコリが痛みの原因になっている場合は、ビタミンB1、B12、ビタミンE、コンドロイチンなどの摂取が効果的であることもあります。







# 接客事例のワーク





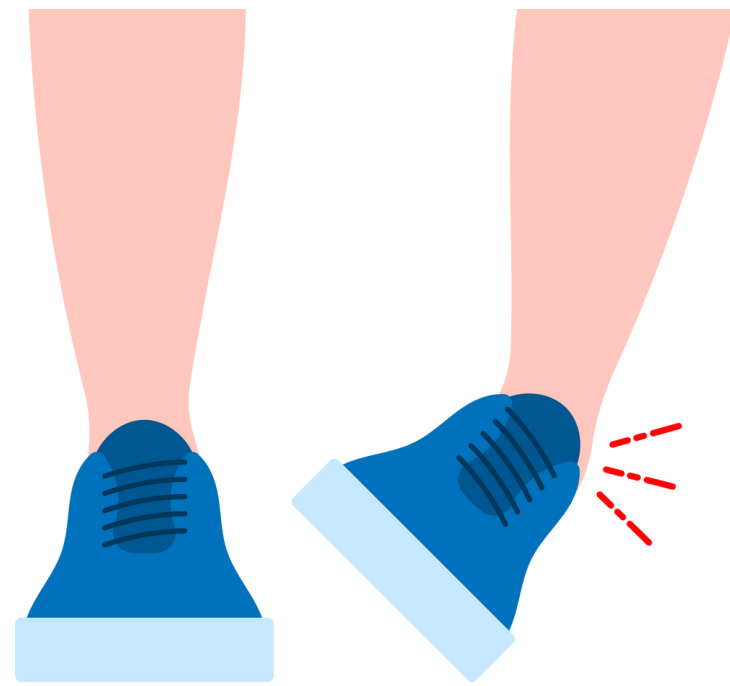
# 接客事例のワーク (1/6)



30代 女性

職業柄、同じ姿勢で  
作業をする時間が長く、  
肩や首が痛くなってしまいます。  
貼り薬は目立つので避けたいのですが・・・。

## 接客事例のワーク (2/6)



40代 女性

中学生の息子が部活で捻挫をしてしまい、  
腫れと痛みが出ています。

良く効く湿布薬はどれですか？

# 接客事例のワーク (3/6)



40代 男性

久しぶりに激しい運動をしたら、  
全身がひどい筋肉痛になってしまいました。  
歩くのも辛いのですが、  
オススメの薬はありますか？

# 接客事例のワーク (4/6)



50代 女性

五十肩の痛みで整形外科で  
3ヶ月ほど治療を受けているのですが、  
痛みが治まりません。  
市販の湿布薬も試してみたいのですが・・・。

# 接客事例のワーク (5/6)



30代 女性

腰痛と手首の痛みが辛いのですが、授乳中でも貼れる湿布薬はありますか？



# 接客事例のワーク (6/6)



60代 女性

安静にしていると痛くないのですが、  
階段の上り下りや、歩き始めに  
膝関節が痛みます。

飲み薬と湿布薬のどちらがいいですか？