OTC MASTER

外用消炎鎮痛薬

協会公式サイト

一般社団法人 くすりと漢方のスペシャリスト協会
〒900-0012　沖縄県那覇市泊2-1-18 T&C泊ビル 4F
mail　info@kks-otc.com
web　https://kks-otc.com/

*当協会に無断で、このテキストの譲渡・転載・複製・模倣・印刷・配布・販売などを行うことを固く禁止いたします。
Copyright © 2023 くすりと漢方のスペシャリスト協会 All Rights Reserved.

外用消炎鎮痛薬

OTC MASTER

くすりと漢方のスペシャリスト協会

OTCマスターコース／外用消炎鎮痛薬

目次

01　店頭でよくある相談

03　外用消炎鎮痛薬の選び方のポイント

05　外用消炎鎮痛薬に配合される主な成分

08　外用消炎鎮痛薬に共通する副作用

10　接客事例のワーク

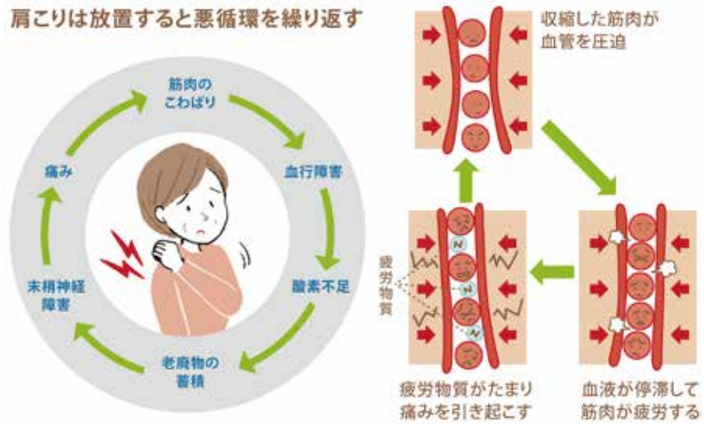
外用消炎鎮痛薬

店頭でよくある相談

店頭での相談は、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、こむらがえり……など非常に幅広いのですが、大きくわけて**筋肉の痛み**と**関節の痛み**があります。
「〇〇の湿布薬を購入する」と商品をある程度決めて来店するお客様もいれば、「何がお勧め？」と相談するお客様もいます。いずれにしても、まずは症状や経過を伺って、現在の状態を把握し、それに適した商品をいくつか選択して提案しましょう。
稀に、骨折や脱臼、ぎっくり腰などの重篤な事例や、「市販薬では効果が得られない」と訴えるお客様もいます。店頭接客では、商品知識とともに、筋肉や関節などの体の構造や病態に関する知識、受診勧奨の目安を知っておくことも大事です。

筋肉の痛みと関節の痛み

体の痛みには、大きく分けて**「筋肉の痛み」**と**「関節の痛み」**があります。筋肉の痛みは、激しい運動などによる痛み（筋肉痛）と、血行不良や筋肉こわばりによる痛み（肩こり・腰痛など）です。



肩こりに限らず、血行不良や運動不足によって起こる体の痛みや不具合はとても多く、辛い症状の改善には、こうした原因の解消をすることも重要ですね。筋肉のこわばり（長時間の同じ姿勢など）は、血行障害を引き起こし、酸素不足や老廃物の蓄積を招き、痛みが生じ、その結果として体の動きに制限が出てしまうといった負のサイクルに陥ることがあります。また、関節の痛みは、原因がはっきりしないケースも多いのですが、加齢やスポーツなどによる関節部の炎症の相談が店頭では多くなります。高齢者の膝や股関節の慢性的な痛みや、その他の関節痛に関しては、市販の外用薬で効果が得られない場合は、受診していただきましょう。

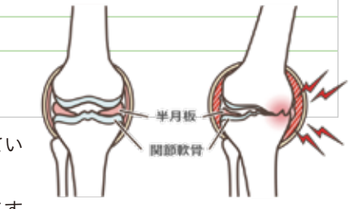
店頭で相談される頻度の高い症状

変形性膝関節症

膝のクッションである関節軟骨が、加齢にともないすり減っていくことで、関節内に炎症が生じたり、関節が変形し、痛みや腫れを生じる病気です。圧倒的に高齢者からの相談が多いのですが、スポーツや事故による外傷が原因となっている場合は、若い世代の相談者も。高齢者の膝関節痛の相談では、男女比は1：4で女性に多く見られ、主な症状は膝の痛みと水がたまることです。

主な症状と経過

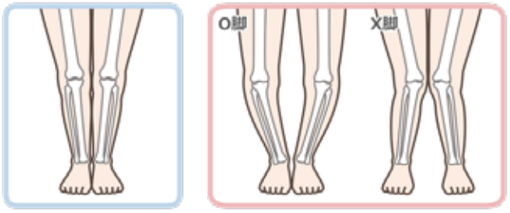
初期	立ち上がり、歩きはじめなど動作の開始時のみに痛みが出始める。
中期	休めば痛みがとれるが、正座や階段の昇降が困難になっていく。
末期	安静時にも痛みがある。膝関節の変形が目立つようになり、膝がピンと伸びなくなるため歩行も困難になる。



正常　変形性膝関節症

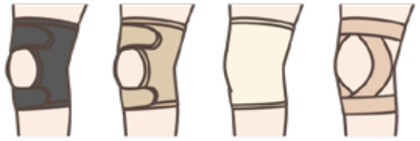
原因は関節軟骨の老化によることが多く、膝関節には体重がのしかかるため肥満も関与しています。また骨折、靱帯や半月板損傷などの外傷の後遺症として発症することがあります。
加齢によるものでは、関節軟骨が年齢を重ねるにつれて弾力性を失い、使い過ぎによってすり減っていくため、徐々に関節が変形します。

また、発症者の体型的特徴としては「O脚」があげられます。今まで普通に歩いて買い物に行くことができていたのが、杖や手押し車がないと行けなくなってしまったなど、膝の痛みのために今までできていたことができなくなってしまったことが、受診のきっかけとなるケースが多いようです。O脚はゆっくりと、少しずつ進行していきます。人によっては膝が内側に向くX脚になる場合もあります。
痛みで運動が億劫になる→筋肉量の減少や体重の増加→膝関節への負担が増加→痛みが悪化という悪循環に陥っている人も少なくありません。



正常　変形性膝関節症

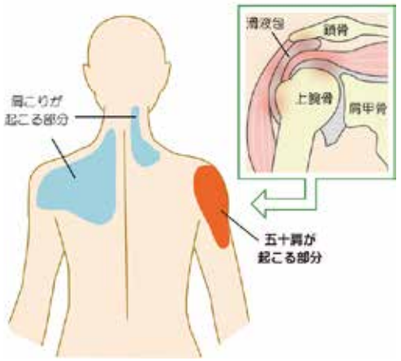
症状が軽い場合は痛み止めの内服薬や外用薬を使って対症療法を行いますが、医療機関では膝関節内にヒアルロン酸や痛み止めの注射などの治療も。



店頭では、「整形外科に行っているのに痛みが良くならない」との相談も非常に多く、老化現象による痛みの改善の難しさを実感させられます。肥満の方は減量することで痛みが軽減することも多いため、ダイエットなど薬以外の解消法も提案できるといいですね。
また、サポーターを利用することで、歩行が楽になったり、痛みが軽減することがありますので、サポーターの商品知識も重要です。サポーターにもいくつかのタイプがありますので、メーカーのサイトなどに目を通しておきましょう。

肩関節周囲炎

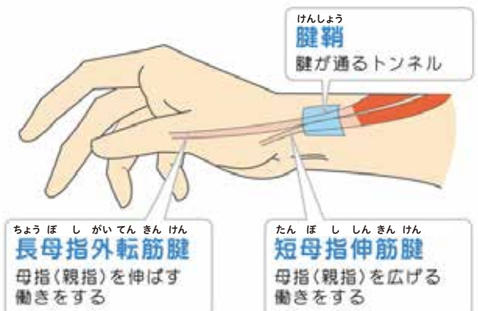
肩関節の筋肉や腱、靭帯などの軟部組織の老化によって炎症が起きることが主な原因で、強い痛みや可動域の制限などが起こるのが特徴です。中年期以降に好発するため、**四十肩・五十肩**とも呼ばれています。ある日突然痛くなることも珍しくなく、症状の経過によって**炎症期、拘縮期、解凍期**の3つの病期があり、それぞれで症状が異なります。完治するまで半年から1年ほどかかるため、店頭での相談の多い痛みです。



動かすと痛いのですが、痛いからと腕や肩を動かさずにいると、関節周囲の癒着が生じ、症状がより悪化します。また、就寝中にも痛みが強いのが特徴で、痛くて眠れない…というご相談も多いのですが、この場合は症状がだいぶ進行していますので、整形外科への受診を促します。店頭では、肩こり痛との違いが見分けにくいため、痛み部位や関節の可動域の変化などをお伺いしてみてください。

腱鞘炎

腱鞘炎とは、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、炎症が起こって「痛み」や「腫れ」が現れる病気の総称で、指の付け根などに痛みや腫れが起こります。
腱鞘炎は、手首に繰り返し負荷がかかるスポーツや趣味、仕事や生活の中など、さまざまな場面で起こります。



指や手釘を酷使するような作業
（レジ打ち、パソコン作業、赤ちゃんの抱っこなど）

楽器の演奏
（ピアノ、打楽器、バイオリンなど）

スポーツ
（卓球、テニス、野球などのあらゆるスポーツ）

安静にして手を使わなければ腫れや痛みはひきますが、使い続けると治まらず、どんどん悪化することも。動かしすぎることが原因ですので、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しますが、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ます。

急性期の痛みより慢性の痛みの方が対応が難しい

腰痛・膝関節痛、股関節痛、五十肩・四十肩など、症状が慢性的に続くケースも珍しくありません。打撲や捻挫などは、大抵は時間の経過と共に回復していくため、対応は比較的易しいのですが、加齢による痛みの場合、市販薬では対症療法にしかならないケースも多く、お薬の選択や養生法などのアドバイスが難しくなります。また、外科的な治療が必要な方や、ダイエットなど生活習慣や体質の改善が必要な人もいるため、医療機関での適切な治療やリハビリを受けていただくことが重要です。

外用消炎鎮痛薬の選び方のポイント

「外用薬」という性質上、配合されている成分だけでなく、湿布の素材や大きさ、貼りやすさなども選択の際の大きなポイントになります。手首や膝などの関節部だったり、背中や腰など広い範囲だったり、貼る場所によっても適剤が違ってきます。

パップ剤	一般的に白色をした湿布薬で、水分を多く含んでいるタイプの湿布。冷湿布は、湿布に含まれる水分が蒸発しながら、患部の熱を取ってくれるため、腫れが強いなどの急性期の症状に適しています。 温湿布も、貼る時はヒヤッと冷たい感触がありますが、トウガラシエキスなどが次第に効いてくるため、じんわりと温かくなるのが分かります。デメリットとしては、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点です。
プラスター剤	パップ剤と違って、水分をほとんど含みません。 そのため、パップ剤のような冷却効果はありませんが、配合されている鎮痛成分が痛みや炎症を抑えます。 急性期の症状だけではなく、慢性的な痛みに適していますが、消炎鎮痛成分が配合されているため、長期間の使用には注意が必要です。粘着力が強く、はがれにくいため、関節部など動きが活発な部位にも使いやすいと思います。 その反面、強い粘着力により、お肌がかぶれてしまうこともあります。

温感湿布の「温かさ」は感覚的なもので、実際に患部を温めているわけではありません。温感湿布を貼った患部も、冷感湿布を貼った患部も、体表の皮膚温度が低下することが分かっています。温感刺激成分によって、局所的に血行を促す作用はあると思いますが、「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ません。

塗り薬と貼り薬（貼付剤）のちがいとは

クリームなどのメリットとしては、**塗る時のマッサージ効果**や、**皮膚への密着性**、そして**速やかな皮膚透過性**が挙げられます。最初の数時間は、貼り薬に比べてクリームなどの塗り薬の方が皮膚透過量が多いようです。
一方で、貼り薬では長時間にわたって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とされています。つまり、クリームやローション剤などの塗り薬は即効性が期待できるというメリットがあり、貼り薬では効果が長く持続するというメリットがあるわけです。
基本的には、ローション剤やクリームは、有毛部や皮膚のかぶれなどで貼り薬が使えないケース、または貼り薬の粘着性が確保できない関節部などに、貼り薬に代わって用いられることが多いと思います。

クリーム	・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。	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	・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。 ・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。 ・ベタつきが少ないのが特徴。	バンテリンコーワゲル、 ボルタレンEXゲルなど
軟膏	・皮膚表面の保護作用は高いが、べたつきが強いのが特徴。	タイガーバームなど
液体	・手を汚さずに塗れるタイプの商品が多数。 ・液体のため広い範囲に塗り広げやすく、ベタつきがないのが特徴。	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	・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。	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	・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。 ・ゲルやクリームに比べると伸びが悪いのが難点。	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？	パップ剤かプラスター剤か（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）	パップ剤かプラスター剤かを選択。 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にあり、コリや痛みを生じている場合です。患部を冷やす作用の高いパップ剤ではなくプラスター剤や塗り薬が適しています。

プラスター剤は剥がれにくく、効果も長続きするため、選択するお客様が多いです。一方で、液体タイプの塗り薬は即効性が期待でき、手を汚さずに塗れる等のメリットもあります。それぞれの特徴やメリット等を伝えながら提案し、選んでいただくと良いでしょう。また、肩や背中、腰に貼る場合は、コンパクトサイズが使いやすいと思います。薄くて柔らかい素材は貼り心地は良いですが、背面に貼る時には少々手間がかかることもありますので、家族などに貼ってもらうようにするといいでしょう。
痛みがそれほど強くなく、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）も選択肢になります。

運動後、肉体疲労後の筋肉痛

スポーツや肉体労働後の痛みは、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です。店頭での相談には、運動等をした直後や翌日の筋肉痛などがありますが、直後の痛みやクールダウンには、スプレータイプやクリームタイプの商品も人気があります。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は、湿布薬よりもエアゾール剤やクリーム剤、液体等の塗り薬が適していることもあります。
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ます。

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ます。店頭では小中学生の捻挫や打撲の相談もしばしばあるので、商品を使用できる年齢かどうかの確認も必要です。小児の捻挫については受診勧奨してください。

痛みや腫れが強いケースが多く、消炎鎮痛効果の高い湿布薬の要望が多いです（捻挫や打撲で、塗り薬を希望されるケースは非常に少ないです）。冷却効果もある冷感湿布が適していますが、プラスター剤を使用し、氷嚢などで患部を冷やすこともできますので、パップ剤とプラスター剤のメリット等も情報提供した上で選択してもらうといいでしょう。パップ剤は剥がれやすいため、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ちます。

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

「安静にしている時はいいが、動かすと痛みが増す」と訴えるお客様も多く、加齢による関節痛では、慢性化しやすい傾向があります。関節部であるために「湿布薬を貼りにくい」との相談もあり、部位によっては塗り薬のほうが適していることもあります。
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プラスター剤が使用しやすいでしょう。強い痛みがある急性期は冷やしたほうが痛みが和らぎますが、ピークを過ぎると温めたほうが楽になることも。市販薬で症状が軽減しない場合は受診勧奨します。

外用消炎鎮痛薬に配合される主な成分

筋肉痛や関節痛に用いる外用消炎鎮痛薬には、抗炎症成分や血行を促進する成分など、さまざまな成分が配合されています。それぞれの特徴をまとめます。

- 第1世代
  - 冷感タイプ
    - サリチル酸メチルまたはサリチル酸グリコール
    - l−メントールまたはハッカ油（主にl−メントール）
    - dl−カンフル
  - 温感タイプ
    - ノニル酸ワニリルアミドまたは
トウガラシエキス（カプサイシン）
- 第2世代
  - ロキソプロフェンナトリウム
  - ジクロフェナクナトリウム
  - インドメタシン
  - フェルビナク

POINT

第1世代の消炎鎮痛成分は、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世代の消炎鎮痛成分は、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。

① 非ステロイド性抗炎症成分（NSAIDs）（第二世代の鎮痛成分）

【代表的な成分】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
患部に塗布または貼付することで、消炎鎮痛成分が皮膚から浸透し、プロスタグランジンの産生を抑えることで、抗炎症作用・鎮痛作用を発揮するとされています。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しています。
使用する際には、一度に貼付できる枚数など用法・用量や、使用できる期間などに制限を設けている商品も多数ありますので、添付文書を参照して正しい使用法を情報提供するようにしましょう。

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ります。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ます。
そして、NSAIDSを含む消炎鎮痛成分の連用による胃粘膜障害や腎障害も見過ごせないリスクですね。特に高齢者では長期連用によって出血性潰瘍などを発症しているケースもありますので、注意が必要です。

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。

✕ 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.次の人は服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。

ケトプロフェンを含む商品

1.次の人は服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。

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。

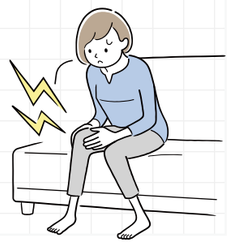
なお、使用後も当分の間、同様の注意をしてください。（紫外線により、使用中又は使用後しばらくしてから重篤な光線過敏症があらわれることがあります）

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

memo

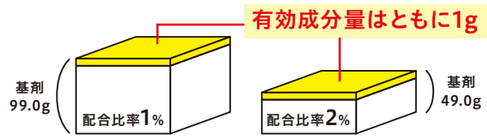


膏体量と濃度の関係

第二世代の鎮痛成分を含む湿布薬では、パッケージに有効成分の濃度を記載している商品がありますね。湿布薬に配合される鎮痛成分の表示は、膏体量に対する有効成分量で記載されています。ちょっとした数字のマジックのようですが、記載の「濃度」では「湿布薬1枚あたりに配合されている成分量」を測れないこともあります。

商品例	表示の有効成分濃度（100g中）	膏体量（1枚） サイズ	1枚あたりの成分量（%）
ロキソニンEXテープ	ロキソプロフェンナトリウム 8.1%	0.7g 10cm×7cm	5.67%
ロキソニンSテープ	ロキソプロフェンナトリウム 5.67%	1g 10cm×7cm	5.67%

※表示の有効成分濃度は異なりますが、膏体量で計算すると1枚あたりの有効成分濃度は同じです。



テープサイズが同じなら、濃度が2%でも有効成分量/1枚は同じです。

② 非ステロイド性抗炎症成分（NSAIDs）（第一世代の鎮痛成分）

【代表的な成分】サリチル酸メチル、サリチル酸グリコール

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します。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ます。

あの、湿布薬独特の匂いは、このサリチル酸メチル、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（**サリチル酸グリコールの方が匂いは若干弱め**）。

③ 筋肉弛緩成分

【代表的な成分】クロルゾキサゾン、メトカルバモールなど。

肩コリや首コリは、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となります。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ります。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ます。

④ 局所刺激成分

局所刺激成分は、皮膚を刺激して知覚神経を麻痺させる作用によって痛みを和らげたり、血行を促進する作用によって患部のうっ血や筋肉のコリなどを改善するようはたらきます。

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もなう症状に適しています。

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。「温感湿布」に配合される成分で、血行を促す作用がありますが、人によっては肌への刺激が強すぎてしまい、かぶれることもあります。特に、**入浴する際には30分から1時間前に剥がすようお伝えしましょう。直前に剥がすと入浴時に火傷のような強い痛みを感じることがあります。**

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です。

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ます。配合されている湿布薬はそう多くはありませんが、配合されている場合、膏剤が黄色だったり、生薬独特の香りがする湿布薬もあります。

漢方薬を選ぶのはどんな時か

急性期の痛みや腫れについては、NSAIDSなどの消炎鎮痛成分が適していますが、体の痛みに対して漢方薬を選ぶのは、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や痙攣性の痛みがある時です。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ります。

	こんな時に	効能・効果
しゃくやくかんぞうとう **芍薬甘草湯**	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
かっこんとう **葛根湯**	頭痛、首や肩のこわばりが強い時。 頓服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
どっかつかっこんとう **独活葛根湯**	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
そけいかっけつとう **疎経活血湯**	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**しびれ**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
ごしゃじんきがん **牛車腎気丸**	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。 **八味地黄丸がベースとなっている処方**です。	体力中等度以下で、疲れやすくて、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

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であるため、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ります。医薬品の成分や粘着成分などによってかぶれている場合もありますが、貼り薬の場合は密封性が高いために、皮膚への刺激が強まって炎症が起こることも。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です。
ケトプロフェンに関しては、光過敏症のリスクが高いため、日光への注意喚起は充分に行いましょう。また、ジクロフェナクナトリウムでも似た作用がありますので、外用消炎鎮痛薬全般で、日光への注意喚起を行うのが望ましいでしょう。

✕ 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.次の人は服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リスクについて、一般の方々はご存じありません。
- ✔ **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。肩こりや首コリは、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。
- ✔ **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。

memo

接客事例のワーク

1

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…

確認すること	
選択できる商品	
その他、情報提供できること	

2

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？

確認すること	
選択できる商品	
その他、情報提供できること	

3

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？

確認すること	
選択できる商品	
その他、情報提供できること	

4

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 …。

確認すること	
選択できる商品	
その他、情報提供できること	

5

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？

確認すること	
選択できる商品	
その他、情報提供できること	

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？

確認すること	
選択できる商品	
その他、情報提供できること	

memo