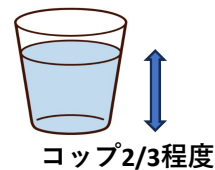


# 一人で湿布を貼る方法

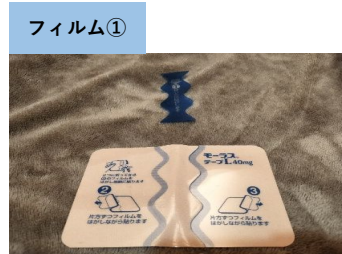
- ①ロキソニンテープやモーラステープなどの湿布とコップに入れた水を用意してください



- ②ベッドのマットレス（コイル入り）や敷布団の上に湿布を置きます。



- ③湿布の真ん中のフィルム①を剥がします。  
その後、コップの水に両手の指（第二関節まで）をしっかりと浸して濡らします。  
(指先が濡れていると湿布の粘着面を触っても指にくっつきません)



- ④指先で湿布の粘着面を触ってみて、くっつかないことを確認してからフィルム②を剥がします。  
再度、両手の指先に水をつけ、右側の粘着面を右手で押さえながらフィルム③を慎重に剥がします。



- ⑤マットレスの上に足をのばして座り、お尻のあたりに両手をつきます。上着をぬいでゆっくりと背中をたおします。背中を少しだけ猫背の状態でも体を倒しても上手に貼付することができます。



湿布の位置、座る位置は微調整をお願いします。

- ⑥湿布が概ね狙い通りの位置にあることを確認してください。  
上体を起こし、両手で湿布を擦り腰に定着させます。  
湿布は貼付部位周辺の痛みを軽減しますので、多少ずれていても問題ありません。



## 注意点

フィルムを剥がした湿布をマットレスの上で移動させる場合は、両手の指（第二関節まで）を水で濡らしてから湿布を持ち上げるように移動してください。



おじさん薬剤師の日記  
<https://kusuri-yakuzaishi.com/>