

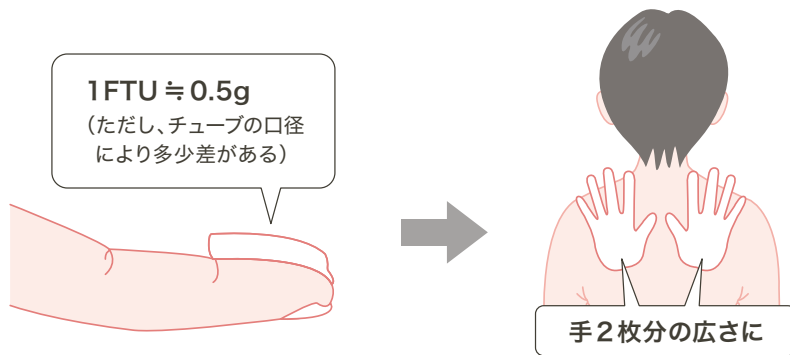


# 軟膏の塗り方

- ① まずは、手をよく洗ってください。
- ② 患部を清潔にします。軟膏チューブから絞り出して指にのせた薬を、「ちょんちょん」と小さく何カ所かにのせてください。
- ③ 指の腹を滑らせるようにして、お薬を塗り広げてください。薄くのばすように塗るのがコツです。
- ④ 触ってベタベタと残るような感じなら塗り過ぎです。光って見えるくらいがちょうどいいでしょう。塗った部分にティッシュペーパーを置いて、逆さまにしてもティッシュペーパーがくっついたまま取れないくらいがちょうどいい量といわれています。

## 塗る量の目安

5gの軟膏チューブ1本で、大人の手のひらの面積のだいたい20倍を塗ることができます。例えば、顔全体に塗るときには、手のひら2つ分くらいですので、0.5gが目安です。お薬を、大人の人さし指の先から1つ目の関節の線までくらいを取り出すと約0.5gになります。



### 注意

軟膏には様々な種類があり、症状や場所によって使い分ける必要があります。間違った軟膏を使うと、効果が得られず症状を悪化させることがあるので、自宅に残っている軟膏を自己判断で使用せず、医師または薬剤師に相談してください。