

## おくすりQ&A

### 冷シップと温シップの違いは何？

みなさんは自分が使用しているシップが冷たいか、温かいかを意識したことがあるでしょうか？今回は冷シップと温シップの違いをお話したいと思います。

#### Q. 冷たい、温かいはウソ？

A. 実は病院で処方される冷シップ・温シップは、正確には「冷たく感じる」または「温かく感じる」だけで、シップ自体が温度を下げたり、熱を持ったりするわけではありません。

冷シップが冷たく感じる理由は、シップに配合されている「メントール」等の成分が皮膚表面の「TRPM8」と呼ばれるタンパク質に結合し、脳に冷たいと感じさせるためです。そのため、シップの周りの温度が大きく下がることはありません。メントールが含まれている食材はミントが有名で、ミントを口に含むと清涼感が得られるのはこのためです。

同じように温シップが温かく感じる理由は、シップに配合されている「カプサイシン」が皮膚表面の「TRPV1」と呼ばれるタンパク質に結合し、脳に温かいと感じさせるためです。「TRPV1」の活性化によって血流も増大するとも言われており、血流の変化も温かさを感じる理由の一つと考えられています。カプサイシンが含まれている食材はトウガラシが有名で、トウガラシに触れたり口に含んだりすると、熱感が得られるのはこのためです。カプサイシンが含まれていることにより、温シップは冷シップよりも比較的かぶれやすいと言われています。血流増大により炎症が悪化する場合にも、温シップの使用は控えた方が良いでしょう。

#### Q. 冷シップと温シップはどう使い分けるの？

A. 一般的に打撲や捻挫といった怪我や急性期の痛みは、冷やすことが効果的と言われており、冷やすことで炎症や痛みを和らげることができます。また、重だるく続くような肩こりや腰痛は、温めることが効果的と言われており、筋肉の緊張を和らげることで症状を改善することができると言われてい

ます。しかし、例えば温めることを目的に温シップを使用したとしても、温シップには筋肉や関節の温度を劇的に変えるような作用はありません。そのため、冷やすことや温めることといったような温度変化を目的として使用するよりも、貼ったときの心地良さや患部の炎症の状態を見て、体に合わせたシップを適切に使用することが大切です。

執筆薬剤師 長谷川 和輝

# わたしの健康とくすり

第263号



撮影／田中 晴美

#### 今月の内容

- ・平成29年「わたしの健康とくすり」総目次
- ・高齢者のみなさん、日々の生活でお困りごとはありませんか？  
～地域包括支援センターをご存知ですか？～
- ・おくすりQ&A 冷シップと温シップの違いは何？

2017年12月発行

発行者 八王子薬剤センター 茂木 徹  
東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

# 平成29年「わたしの健康とくすり」総目次

お読みになりたいものがございましたら、お気軽に職員にお申し付けください。  
来年もよろしく願いいたします。

	疾患シリーズ	ちょっとお耳を	おくすりQ & A
No.252	心臓病の予防・治療に大切な「おくすり」シリーズ～その3～糖尿病のおくすり	セルフメディケーション税制の利用について	新しい医薬品の価格(薬価)の算定方式
No.253	心臓病の予防・治療に大切な「おくすり」シリーズ～その4～狭心症のおくすり	5分の換気があなたを守る！～一酸化炭素中毒～	坐薬の基剤について
No.254	心臓病の予防・治療に大切な「おくすり」シリーズ～その5～不整脈のおくすり	スーパーフードとは	日差しの強い季節に向けて
No.255	心臓病の予防・治療に大切な「おくすり」シリーズ～その6～心不全のおくすり	あなたの目薬の使い方、あっていますか？	目薬に含まれる防腐剤とコンタクトレンズについて
No.256	痛風・治療に大切な「おくすり」シリーズ～その1～痛風とはどんな病気？	一日の元気の源！！～朝ごはんのスヌメ～	市販のドリンク剤に含まれる「タウリン」について
No.257	痛風・治療に大切な「おくすり」シリーズ～その2～痛風の予防と治療<食事>	美味しく楽しくお酒を飲もう～急性アルコール中毒にご注意！～	花粉症の薬、かゆみ止め、抗アレルギー薬…なぜ眠くなる？
No.258	痛風・治療に大切な「おくすり」シリーズ～その3～痛風の予防と治療<生活習慣>	食品中のプリン体含有量表	
No.259	痛風・治療に大切な「おくすり」シリーズ～その4～痛風の予防と治療<くすり>	ハチミツによる乳児ボツリヌス症について	認知症の薬について
No.260	痛風・治療に大切な「おくすり」シリーズ～その5～もっと怖い痛風のはなし	意外と怖い？！歯の喰いしばりについて	乾癬の新しい治療薬について
No.261	ライソゾーム病について	菌・ウイルスなんてやっつけよう！アルコール消毒で感染対策！！	「頭痛薬の使いすぎによる頭痛」とは？
No.262	ライソゾーム病の治療について	冬は風邪の季節…なぜ？	バイアグラ®って偶然発見されたと聞きましたが本当ですか？
No.263	年間総目次	高齢者のみなさん、日々の生活でお困りごとはありませんか？	冷シップと温シップの違いは何？

※No.258号は「食品中のプリン体含有量表」を掲載し、「ちょっとお耳を」「おくすりQ & A」は休載させていただきました。

編集担当 藪下 健太郎

## ちょっとお耳を…… 高齢者のみなさん、日々の生活でお困りごとはありませんか？ ～地域包括支援センターをご存知ですか？～

超高齢社会に突入した日本では、人口の4人に1人を65歳以上の高齢者が占めています。少子化の影響もあり、いずれ1人の若者が1人の高齢者を支えなければならない時代がくると予想されています。介護・医療の供給、生活支援のサポートが不足しないよう、厚生労働省では地域包括ケアシステムの構築を進めています。

### ●地域包括ケアシステムとは何ですか？

介護や支援が必要となっても、住み慣れた地域で介護や医療、生活支援サポートを受けられるよう市区町村が中心となり、「住まい」「医療」「介護」「生活支援・介護予防」を包括的に提供するシステムです。この地域包括ケアシステムの中でも重要な役割を担っている機関のひとつが地域包括支援センターです。

### ●地域包括支援センターとは何ですか？

高齢者の日々の暮らしをサポートする、地域の総合相談窓口です。高齢者本人だけでなく、家族や地域住民の悩みや相談を聞き、地域包括支援センターが中心となり、病院や介護施設等、様々な機関と連携して問題を解決してくれます。

### ●どのような相談にのってくれるの？

利用できる施設や福祉サービスの情報、介護疲れ等の相談や、虐待にあっている高齢者がいるなどの周囲の住民の方の相談にものってくれます。

例えば…

- ・独居の親の様子がおかしい、食事をあまりとらなくなった
  - ・家の中に手すりをつけたい
  - ・家族の介護に疲れてしまった
  - ・薬の管理が大変で飲めていない
- …などです。

### ●どのようなスタッフがいるの？

地域包括支援センターには、保健師(または経験豊富な看護師)や社会福祉士、主任ケアマネジャーがおり、さまざまな側面からサポートしてくれます。

### ●どこにあるの？

お住まいの市区町村により地域包括支援センターは異なります。分からない場合は、市区町村の役所や医療機関にお問い合わせください。

執筆薬剤師 小林 悠