



# 貼り薬は上手に使いましょう

## 貼るとき

ゆっくりとお風呂につかり、  
関節や筋肉を温めてから  
貼ると更に効果的です。

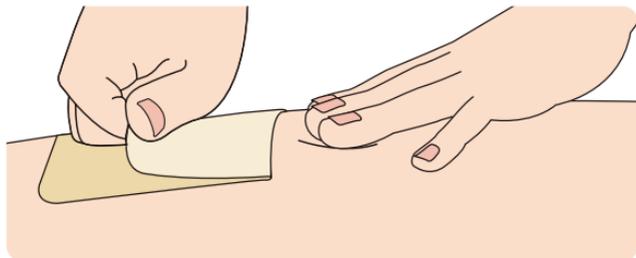


患部が汚れているときは、  
清潔にしてから貼ってください。



続けて貼るときは、しばらく時間をあけて  
皮膚を休ませるとよいでしょう。

## はがすとき



皮膚に沿って折り返すようにはがして  
ください。

皮膚を押さえながら、ゆっくりはがすと  
痛みが少なくて済みます。

はがしにくいときは無理にはがさず、水や  
ぬるま湯で湿らせて、ゆっくりはがしてください。