



## 温湿布と冷湿布、どう違うの？

温湿布（温感湿布）・冷湿布（冷感湿布）は、肩や腰の調子が悪い時に手軽に使えるため、常備している人も多いようです。では、「温湿布」と「冷湿布」の違いってご存知ですか？

### 温湿布・冷湿布の効果とは？

温湿布・冷湿布は、肩こりや腰などの不調で気になる部分に貼ることで、症状が緩和されラクに感じます。



「温湿布・冷湿布の、どちらを使えばよいのだろうか？」と疑問に思うかもしれませんが、基本的には気持ちが良い、心地が良いと感じる方を選びましょう。実際に貼ってみると、冷湿布はひんやり冷たく感じ、温湿布はポカポカ温かく感じます。このひんやり冷たい感覚、ポカポカ温かい感覚が続いている間は、肩周りや腰のコリ感が和らいでいるように感じられます。

これは、痛みを感じる私達の脳と、コリのある部位をつなぐ神経の性質を使うことで、痛みが緩和され楽になったと感じているのです。脳へ痛みを伝える神経線維よりも、「湿布を貼ってヒンヤリする」「ポカポカ温かくて気持ち良く触れられている」という感覚を伝える神経線維の方が太く、速く脳へ湿布の気持ちよい感覚を伝えるため、湿布を貼ることで痛みを抑制して症状が緩和されたように感じるのです。

### 温湿布と冷湿布、成分の違いは？

「**温湿布**」 = 温かさを感じるトウガラシ成分のカプサイシン入り。



「**冷湿布**」 = 冷たさを感じるメントール入り。



温湿布と冷湿布は、皮膚の感覚（心地良さ）に違いを出します。

どちらの湿布も、血流の滞りを改善させるほどの筋肉の温度変化はみられないとされています。「温湿布」「冷湿布」を貼ると、皮膚の温度が2~3度下がる・上がるといった変化がみられると言われていますが、この温度変化も直接的には筋肉のコリ解消へはつながらないようです。

## ぎっくり腰には…温湿布？冷湿布？

ぎっくり腰など突然、腰に強い痛みが生じた場合は、  
深部に炎症があり熱を持っていることも考えられます。  
ですから、皮膚だけとはいえ、

温度を上げる可能性のある温湿布は、避けたほうがよいでしょう。



また、ぎっくり腰になって2～3日は、皮膚よりも深いところにある筋肉や組織の炎症に対して  
冷却の処置が必要です。ですから、湿布の使い方としては、

アイスパックや氷嚢などでアイシングの後に『痛覚』抑制のために「冷湿布」をはり、  
痛みの感覚を和らげると良いと思われれます。

## 慢性的な腰痛や肩こりにはどちらが良い？

慢性的な腰痛や肩こりでは、ポカポカ温まる感覚の方が  
楽に感じるという人が多いようですので「温湿布」が良いかもしれません。  
とはいえ、慢性的な症状では、つらい感覚を少しの時間でも絶つことが大切なので、  
ご自身が**気持ち良く感じる湿布剤**を選びましょう。

また、湿布に含まれる薬剤で**インドメタシン・ケトプロフェン**などは  
痛みのもとになる物質がつくられることを抑え**炎症・鎮痛効果**が得られます。  
ご購入前に薬局でご相談下さい。



インドメタシンなどが入った消炎・鎮痛効果の強いタイプの湿布と、  
それらが入っていない湿布、「冷湿布」と「温湿布」。  
これらの特徴をふまえて、使い分けていくことが理想です。

しかし、肩こりや腰痛をおこすには原因があるはずですので、  
それをつきとめつつ、ツライときには湿布で心地よい、楽に感じる時間をつくとよいでしょう。

あきもと鍼灸整骨院ではそういった症状の**原因から改善していく治療**を行います。

**当院で治療をして根本から痛みを改善していきましょう！😊**

