

保湿剤によるスキンケア

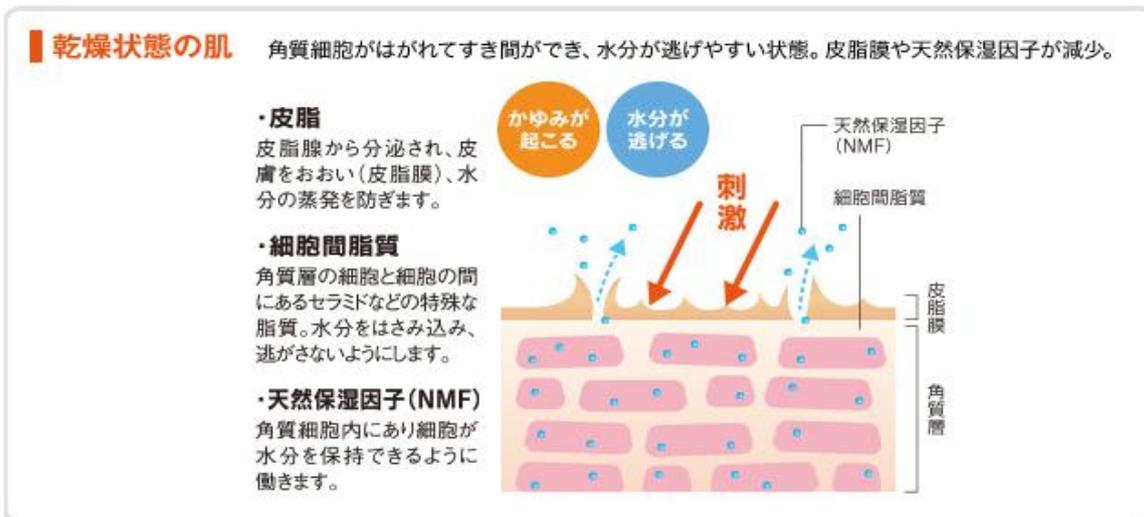
秋から冬になり寒さが増してくると気になってくるのが乾燥です。当院でも多くの患者さんが乾燥や痒みを訴え来院されます。ひどくなると、粉をふいたり、手足がかゆくなったりして、つい掻いてしまいますよね。掻いてしまうとさらにまた痒くなって…と悪循環になってしまいます。

こうになってしまう前に有効なのが『保湿』です。今回は乾燥と保湿剤の有効な使い方について紹介したいと思います。



? 肌が乾燥するとどうなるの?

乾燥状態の肌は下図のようになっています。



健康な皮膚では角質のバリア機能があることで、水分の蒸発や外からの刺激を防いでいます。一方、皮脂などが不足し、皮膚が乾燥した状態になると、バリア機能が低下し、水分が逃げやすく、また外部からの刺激にも弱い状態になってしまいます。ひどくなると湿疹や炎症を起こし、日常生活に支障を生じる場合があります。

保湿剤は皮膚の水分が逃げないように“ふた”をしたり、皮膚に水分を与えたりする役割があり、バリア機能を維持する効果があります。

こういったことから『保湿』はとても重要になってきます。

? 保湿剤ってどんな種類があるの？



当院で処方される保湿剤には下記のものがあります。

保湿剤には軟膏、クリーム、ローションの3タイプがあります。

主成分	商品名	特徴
尿素	パスタロンソフト軟膏 パスタロンローション ウレパールクリーム	保湿効果が高く角質融解作用がある。 掻き傷が多い場合は刺激がある。 手のひらや足の裏に向いている。 クリーム、ローションタイプがある。
ヘパリン 類似物質	ヒルドイドソフト軟膏 ヒルドイドローション	尿素軟膏と同等の保湿効果がある。 刺激が少なく傷口にも使いやすい。 少し匂いが強いものがある。 クリーム、ローションタイプがある。
トコフェロール・ビタ ミンA含有	ユベラ軟膏	手湿疹や手荒れに有効。
その他	白色ワセリン(軟膏) アズノール軟膏 など	刺激が少なく多くの部位に使用できる。 作用時間が長い。 べとつき感や照かりがある。

保湿剤には医療機関で処方されるものだけでなく市販されているものも数多くあります。まずは、**使用してみて肌に合うもの**を選びましょう。

塗ったところが赤くなったりして体に合わない場合には、すぐに使用を中止して下さい。



保湿剤の使い分けのコツ…？

上記の特徴のほか、一般的に言われている使い分けのコツを紹介します。

☆ 薬のタイプによって…

- 軟膏：皮膚への”つき”が良く、保湿効果が高いが、べたつく。
- ローション：さらっとしていますが、“つき”が悪く、傷にしみることもある。
- クリーム：軟膏とローションの間。

☆ 季節や部位によって…

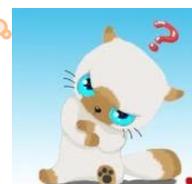
◎汗をかく夏場や多汗部位

- ▶ さっぱりとした使用感の良い**クリーム**や**ローション**

◎乾燥しやすい冬や乾燥の強い皮膚

- ▶ 皮膚を覆う効果に優れる**軟膏**や**クリーム**

さて…どれを使おうかな？



? 保湿剤の効果的な塗り方って？

保湿剤は、うまく塗ることができていないと十分な効果を得ることができません。効果的に使って、乾燥からしっかり皮膚を守りましょう。

なお、医師からの指示がある場合には、そちらに従って使用してください。

① 入浴後すぐに塗りましょう！

お風呂から上がると5分もしないうちに皮膚の乾燥が始まります。体をふいた後、まだ少し湿っているうちに全身に保湿剤をつけましょう。肌が乾いてしまったら、化粧水などで湿らせてから保湿剤を塗ると効果的です。



② 十分量を塗るようにしましょう！

保湿剤はたっぷり塗るようにしましょう。べた付くのを避けるあまり、塗る量が少ない方が多いようです。塗布された保湿剤の持続効果は思ったほど長くなく、少量だと十分な保湿効果が期待できません。



しっかり塗れているか確認しましょう！



☆ 上の図は使用量の目安です。軟膏やクリームなどは人差し指の先から第一関節くらいまで、ローション剤は一円玉大くらいに広がるように出した場合、約0.5gになるといわれています。この量が手のひら2枚分の適量となります。

☆ 他の目安として・・・

- ✓ 皮膚にあてたティッシュが落ちない程度
- ✓ 皮膚がうっすらと光る(光が反射する)程度

※ ただし、保湿剤の種類によって異なる場合があります。



③ こまめに塗るようにしましょう！

皆さんは1日に何回保湿剤を塗っていますか？

1日1回お風呂あがりだけ…という方も多いと思います。

最近の研究では、保湿剤は塗る量に加えて、塗る回数も重要ということが分かっています。きちんと塗って

も1日1回では十分な効果が得られにくいようです。

お風呂あがりに加え、朝や寝る前、水仕事の後など、

少なくとも**1日2回以上**は塗るように心がけてください。

1日2回！

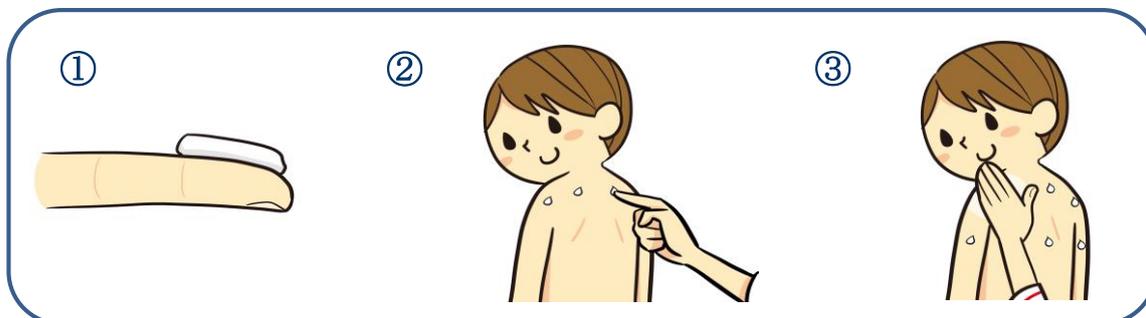


④ やさしく塗るようにしましょう！

塗り薬は皮膚によく擦り込んで使っているという方、けっこう多いのではないのでしょうか？

よく擦り込んで使うというの実は正しい塗り方ではありません。皮膚をゴシゴシこすって塗ると、皮膚にダメージを与えてしまい、皮膚炎の原因にもなりかねません。

★ 下の図は基本的な塗り薬の塗り方です。



① 手を清潔にして、保湿剤をとります。

② 保湿剤を塗る部位に点在させます。

③ 指先だけでなく、手のひら全体を使ってやさしく丁寧に、できるだけ広範囲に塗ります。この時、しわに沿って塗ると、皮膚に広がりやすくなります。

◆ おわりに・・・

いかがでしたか？保湿剤によるスキンケアは、季節に関係なく、年間を通じて続けることが大切です。保湿剤を正しく使って皮膚を守りましょう。

