



平成31年1月31日

## ～スキンケアについて～

院長 三和 拓人

新年に入りましても、ますます寒くて乾燥の日々が続いております。本日も乾燥性湿疹の患者様が非常に多く来院されました。特に子様の酷い乾燥肌の症状がちらほら居て、中には両頬がひび割れている子も居ました。私は子供の乾燥を治すためには、御家族様の協力が必要だと思っております。

### 保湿

## 保湿剤の種類と使い分け

### 種類別の特徴

被覆性 (皮膚の保護効果)	使用感
高 い	しっとり
低 い	さっぱり

**ローションタイプ**

**クリームタイプ**

春・夏は、さっぱりしたローションが適しています。  
乾燥する秋・冬は、油分を多く含んだ軟膏やクリームが良いでしょう。

### 季節による使い分け

### 時間・塗る範囲による使い分け

朝は のびの良い ローション

寝る前は 軟膏や クリームで しっかり保湿

朝、時間のない時はのびの良いローションが適しています。  
夜寝る前は軟膏やクリームを塗ってしっかりと保湿すると良いでしょう。  
広い範囲、頭皮に塗る時はのびの良いローションが使いやすいでしょう。

皮膚が乾燥するとバリア機能が低下して様々な病気になりやすくなります。ステロイド剤を使わずに、単なる保湿剤の外用だけでかゆみが収まる場合が多くあります。また、保湿剤も症状に応じて使い分けましょう。市販のもので保湿が追いつかない理由の一つがここにあります。

保湿

# 保湿剤を塗る量

## 塗る量の目安



軟膏・クリームは人差し指の先から第一関節まで

ローションは1円玉大で



およそ成人の手のひら4枚分の面積に塗れます。



保湿剤を塗ったところがピカッと光る程度に塗りましょう。  
(ティッシュが1枚くっつく程度も目安になります。)



ポイント  
(十分な量の塗り薬を塗った時のイメージ)



すり込んだり、薄く塗ると薄がつかない部分が出てきます。

たっぷりと、のせるように塗ると必要な部分に薄ができます。

乾燥肌で来院される患者様でよくあるのが保湿の量が足らない場合です。まだまだ寒い日が続き毎日乾燥が続いております。保湿剤をしっかりと塗って冬の乾燥からお肌を守って、健やかに過ごしたいものですね。

## ✿ライムライト・プロウェーブ受付時間のご案内✿

最近、美容希望の方が増えた為お知らせさせていただきます。

施術を受けられる当日の受付に関しまして、混雑が予想される場合があります。

その際、複数人施術をご希望の方がみえますと先着順でのご案内となります。

また、診療時間兼ね合いで一定人数に達した場合には施術をお断りしますのであらかじめご了承ください。

①当院では予約制度を取っておりませんが電話にてその時の状況はお伝えできます。

②受付に来られた順にご案内いたしますので、お早めにお越し下さい。

③受付時間

時間/曜日	月	火	水	木	金	土
AM8：30～	○	○	○	○	○	○
PM3：30～	○	○	○	×	○	×

※尚、土曜日に関しては施術料金が、ライムライト+4000円・プロウェーブ1部位につき+4000円かかりますのでご注意ください。

皆様のご理解、ご協力の程よろしくお願ひ致します。

医院：各務原市那加桜町2-368

Tel 383-6800

自宅：各務原市三井北町1-171

Tel 382-1437

三和皮フ科HP：<http://miwahifuka.org/>