



～スキンケアについて～

今年は暖冬と言われていますが、暖かい日々が続いても乾燥は続いております。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。特にひどい乾燥肌の症状のお子様がちらほら居て、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 (皮膚の保護効率)	使用感
高	しっとり
中	軽やか
低	さわやか

保湿剤の種類と特徴

- ローション
- クリーム
- 軟膏

季節による使い分け

季節による保湿剤の使い分け

- 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。

時間・塗る範囲による使い分け

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

皮膚の特徴による使い分け

- 顔・首は のびの良い ローション
- 体は 軟膏や クリームで しっかり保湿

皮膚が乾燥するとバリア機能が低下し、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るので、乾燥を防ぐことが大切です。

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



軟骨・クリームは人差し指の先から薬指の間まで



ローションは1円玉大で



あくまで成人の手のひら程度分の量に塗れます。



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
(十分な量の塗り置きを塗った時のイメージ)



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。