

21 世紀の生命を育む

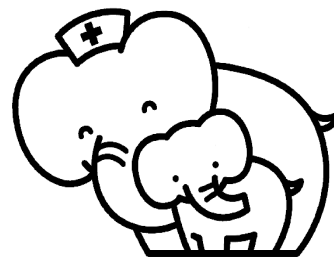
はしもと小児科

〒954-0112 見附市上新田町 449-7

TEL 0258-61-2400, 予約専用 61-2401, FAX 61-2402

<http://www.mynet.ne.jp/hasimoto/>

院長 橋本尚士:新潟大学医学博士,日本小児科学会認定小児科専門医,日本アレルギー学会認定アレルギー専門医



保湿剤によるスキンケア



1.皮膚バリア機能

健康な皮膚には角層のバリア機能があり、水分の蒸発や外からの刺激を防いでいます。しかし、皮脂、天然保湿因子、角質細胞間脂質といった物質が不足して皮膚が乾燥した状態(乾燥肌=ドライスキン)になると、角層がはがれてすき間ができてしまい外界からの刺激を受けやすくなります。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を持っていて、皮膚バリア機能を維持してくれます。



2.塗り方のコツ

健康な皮膚を守るために、季節に関係なく毎日塗ってスキンケアをしましょう。保湿剤はたっぷりとまめに塗る、皮膚症状が軽快しても中止せずにひたすら塗り続ける、のがコツです。せっかく塗った保湿剤も、掻いていじってしまえば落ちてしまいます。汗をかけば流れ落ちてしまいます。お風呂、シャワーに入れば落ちてしまいます(お母さんのお化粧と同じ!!)。

軟膏・クリームタイプは皮膚をいつ触っても“ペタツ”という感じ、ローションタイプはしずくが飛び散るくらいにたっぷり塗って下さい。

保湿剤を塗る前には、手をよく洗って清潔にしましょう。入浴後、保湿剤を手早くムラなく塗ることで皮膚の乾燥を防ぐことができます。



3.保湿剤の選択

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。軟膏は皮膚への“つき”がよいですが、“べたつく”という欠点があります。ローションはさらっとしていますが、“つき”が悪く、皮膚が荒れている場合には“しみる”という欠点があります。クリームはこの中間です。

汗をかく夏や多汗部位にはさっぱりとした使用感の良いクリームやローションを、乾燥しやすい冬や乾燥の強い皮膚には皮膚を覆う効果に優れた軟膏やクリームを使用します。

保湿剤には好みがあります。本人の嫌がらないものを選ぶことも重要です。



4.処方薬

ヒルドイドソフト、ヒルドイドローション(もともと使い易いが、100人に1人くらい塗布部位が赤くなることもある、薬価が高い)、パスタロンソフト、パスタロンローション(薬価は高くないが、尿素製剤なので臭う、しみることもある)、白色ワセリン、プロペト(安くて、しみにないが、べたつきが強い)、などがあります。





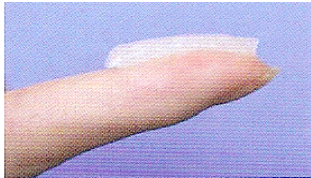
5.Finger-tip unit(FTU)

使用量の目安には、finger-tip unit(FTU)を用いるのが便利です。チューブから押し出した人差し指の先端から第1関節までの長さ(=約2.5cm)の軟膏(またはクリーム)が約0.5gで、これを1FTUと呼びます。ローションでは1円玉大の量が1FTUです。

1FTUが、成人の両手のひらに相当する面積の皮膚に塗る適量です(図)。1FTUの保湿剤を5-6カ所に分けて皮膚にのせます。人差し指の腹で周辺皮膚に伸ばしてください。強くすりこむ必要はありません。

この量を塗ると、皮膚がテカテカと光るか、ティッシュが皮膚に付きます。

1FTU(0.5g)



軟膏・クリーム



ローション



両手のひらの面積に塗る



6.部位別の塗り方

<顔、頭> 顔に保湿剤を点在させます。やさしく円を描くように伸ばします。小鼻のわきも忘れずに塗りましょう。乾燥している目と口のまわりにも保湿剤を塗りましょう。耳たぶの中は保護者の小指で塗るのがいいでしょう。耳たぶを前に倒して耳の後ろにも塗りましょう。頭皮はローションタイプがべとつかず、使いやすいです。髪の毛を分けて、人差し指の腹を使って丁寧に塗りましょう。

<からだ> 保湿剤を左右対称に点在させます。手の平をすべらせてマッサージをするように伸ばして塗ります。わきの下も忘れずに塗りましょう。

<手、足> 手足の指は、保護者の親指と人差し指で軽くつまむようにして塗ります。指と指の間も忘れずに塗りましょう。うでの曲がる部分や、膝の裏側も忘れずに塗りましょう。足の甲や裏、足首のくびれも念入りに塗りましょう。



7.市販薬

花王「キュレルクリーム・ローション」、マルホ「ドゥーエ乳液・クリーム」、大島椿「アトピコオイルローション」などがいいでしょう。薬局に売っています、お試しあれ!!



8.最近の知見

乾燥肌を放置したままにしておくと、アトピー性皮膚炎が悪化します。最近の研究では乾燥肌やアトピー性皮膚炎では皮膚バリア機能が障害されるために外界から食物系や気道系の抗原が体内に侵入してしまい、食物アレルギー、気管支喘息、アレルギー性鼻炎などを引き起こすことが明らかになってきています。スキンケアは各種のアレルギー性疾患の予防にもなります。乳幼児期から正しいスキンケアをすることは、とても大切なことなのです。

