



保湿剤の使い方



冬は乾燥による皮膚トラブルが起こりやすい時期です。保湿剤は同じ名前の薬でもクリーム、軟膏、ローションなどで用途が違ったり、また、症状にあわせた薬を使用しても適切な塗り方をしないと効果が出ないこともあります。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。今月は保湿剤の種類と塗り方について確認しましょう。

皮膚の乾燥とは

健康な皮膚では、水分の蒸発や外からの刺激などを防ぐことができます。しかし、様々な理由（加齢による皮膚保護成分の分泌低下、糖尿病、透析など）で皮脂などが不足し皮膚が乾燥するとバリア機能が低下し、水分が失われやすくなり外からの刺激にも弱い状態になります。皮膚の隙間から紫外線や細菌、ホコリなど、外部刺激が侵入し、皮膚トラブルを引き起こすようになります。

主な保湿剤の種類

主成分	特徴
ヘパリン類似物質 (ヒルドイドなど)	血流をよくして保湿作用がある。血流がよくなるので傷口には注意。
尿素 (ウレパールなど)	水分保有力の増強作用がある。傷があると刺激を伴う。
ワセリン (プロベトなど)	皮膚を覆い、刺激から守る。多くの部位に使いやすいがべたつき感が強い。
ビタミン含有 (ユベラ・ザネなど)	表皮の新陳代謝を高めたり、血行促進作用があるとされる。

塗るタイミング

皮膚が柔らかく、保湿剤が浸透しやすい入浴後5～10分以内が効果的と言われていますが、塗る回数も大切とされています。乾燥している時期は、水仕事の後など、1日2回以上は塗るようにしましょう。べたつきが気になるようなら寝る前にしましょう。

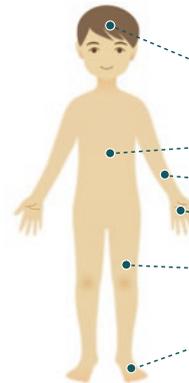
*ステロイド剤など、保湿以外の作用を目的としている場合は異なります。薬剤師に確認しましょう。

保湿剤の塗り方

1 多くの保湿剤はすり込みすぎると皮膚刺激となることがあるので、優しく塗ります。

2 1FTUの考え方

一般的に軟膏・クリームを人差し指の先から第一関節まで出した量を1FTU(1 finger tip unit)といい、0.5g(25gチューブの場合)に相当します。容器に入っている軟膏は人差し指の先から第一関節の半分くらいまですくった量、ローションなどは1円玉サイズが0.5gに相当します。



1回使用量の目安

頭・首	2.5 FTU
胴体	前後 各 7 FTU
片腕	3 FTU
片手	1 FTU
片脚	6 FTU
片足	2 FTU

3 皮膚のしわの方向(骨に対して横向きの方向)にそって塗ると全体に広がりやすくなります。

保管方法

保存温度は大部分が1℃～30℃です。一度高温で溶けた塗り薬は冷やして硬くなくても、同じ効果が得られない場合があるので使用しないようにしましょう。また、2種類以上の薬を混ぜた軟膏などは汚染や分離しやすい、などの理由から、使用期限が大幅に短くなっている可能性もあり、余ったものを取っておく、ということはやめましょう。

【参考】

日医工株式会社 ビーソフテンローション 指導せん
 マルホ株式会社 保湿剤の塗り方
<https://www.maruho.co.jp/hoshitsu/>
 日経メディカル処方薬辞典 保湿剤
<https://medical.nikkeibp.co.jp/inc/all/drugdic/article/556e7e5c83815011bdcf8346.html>