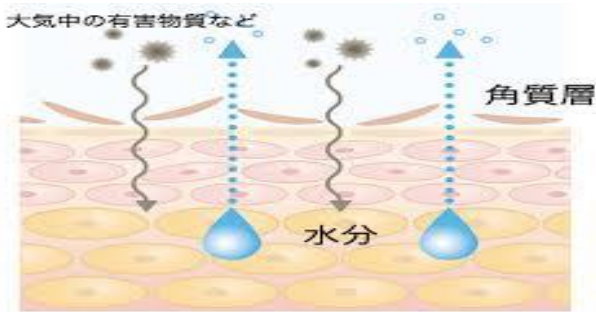


昼夜の寒暖差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。肌も乾燥しやすくなる季節です。そこで今回は保湿剤についてお話ししようと思います。

## 保湿剤の役割

《バリア機能が低下した肌》



健康な皮膚には角質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(ドライ肌)になると、角質が剥がれて隙間ができ、外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ます。

健康な皮膚を守るため、季節に関係なく、毎日、保湿剤を塗ってスキンケアをしましょう。

## 季節と好みに合わせましょう

保湿剤には、様々な種類があります。季節ごとに使用する種類を変えると良いでしょう。

また、お子さまが嫌がらないものを選ぶことも重要です。

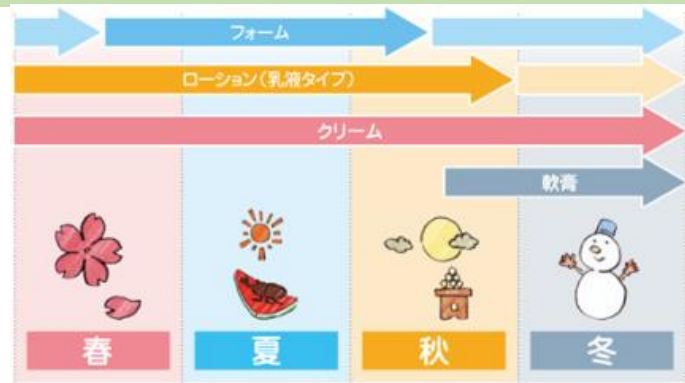
保湿剤によるスキンケアは季節に関係なく、年間を通じて続けることが大切です。

正しいスキンケアで皮膚を守りましょう。



### 《保湿剤の季節選択》

夏はさっぱりとした使用感の良いもの、冬は皮膚を覆う効果の優れたものが良いでしょう。



## 保湿剤の使用について

### 《塗り方のコツ》

保湿剤の塗り方には、主にやさしく塗り広げる「塗布」と擦り込むように塗る「塗擦」の2通りあります。

保湿剤の大部分は、擦り込むように塗る「塗擦」という塗り方が適しています。

特に、乾燥肌に使用する場合は、やさしくマッサージする要領で、擦り込むように塗ると薬剤の吸収量も増加するので効果的です。

ただし、あまりゴシゴシと強く擦り込むと肌を傷つけてしまうのでやさしく塗りましょう。

塗るときは、皮膚のしわにそって塗ると、ムラなく塗り広げることができます。



**軟膏・クリーム**

チューブに入った塗り薬を成人の人差し指の先から第1関節の長さまで出した量を1FTU (フィンガー チップ ユニット)と言います。

1FTU=約0.5g<sup>\*</sup>

<sup>\*</sup>チューブの穴の大きさ(口径)で量が変わります。

**ローション**

ローションでは、1円玉くらいの量が約0.5gです。

1円玉くらい

1FTUで、成人の手のひらの面積約2枚分に塗ることができます。

### 部位別の使用量の目安

胸と腹	背中と腰	腕・片方	脚・片方	足・片方
指先7つ	指先7つ	指先3つ	指先6つ	指先2つ

※イラストでは保湿剤を塗る部位を白く描いていますが、実際には保湿剤を塗って肌の色が白くなることはありません。

冬は乾燥しやすい季節です。正しく保湿・スキンケアを行って、潤いのある皮膚を作ってください。



★今月の担当は、薬剤師・石炭です



全国の医療機関の処方箋を受付けております  
何でもお気軽にご相談ください

**きりん薬局 原田店**

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899

TEL 0966-42-6900 FAX 0966-42-6910

