《保湿剤について》

🐩肌をすこやかに保ために、スキンケアを習慣にして、肌トラブルを予防しましょう。

1. 保湿剤の種類🧴

- **フォーム（泡状）**：泡状で広げやすく、敏感肌にも向いている。蒸し暑い時期や忙しい朝におすすめ。
- **ローション（液体）**：さっぱりして塗りやすい。蒸し暑い時期や忙しい朝におすすめ。
- **クリーム**：保湿力が高く、乾燥がひどい肌に適している。乾燥する時期や入浴後におすすめ。
- **軟膏**：油分が多く、特に乾燥がひどい部分に最適。乾燥する時期や入浴後におすすめ。

2. 主な保湿剤の特徴

- ヘパリン類似用物質：吸湿し角層に水分を与えるため、持続的な保湿効果が期待できる。
- 尿素製剤：吸湿し角層に水分を与える。角質を溶かすため、皮膚バリアが弱いと刺激がある。
- ワセリン：油が被膜になり、皮膚を覆い水分蒸発を防ぐ。ベタつくのが難点。

💚スキンケアは毎日の積み重ねが大切です。気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

次のページに塗り薬の使い方を紹介しています👉

3. 塗り薬の使い方🛁

- **お風呂から上がってすぐ**（5分以内）に保湿剤を塗る。
- 大人の人差し指先端から1つ目の関節までチューブから押し出した量（＝1FTU）の塗る面積が、大人の手のひら1～2枚分の量です。
  - **例：3～6カ月の赤ちゃん**
  - **＊顔と首：1FTU　＊片腕：1FTU　＊胸とお腹：1FTU　＊背中とお尻：1FTU**
- ローション、フォームは手のひらで**やさしく**伸ばす。
- クリームは指先につけて皮膚をカバーするように**やさしく**伸ばす。冬場は硬くなることがあるため、一度手のひらに出して、体温で温めると塗りやすくなります。

【部位別の塗り方】

➢ **顔・頭**👧：頬、顎と分けて塗ると塗りやすいです。目回り、口回り、耳の後ろや耳たぶの下にもしっかり塗りましょう。頭は、髪の毛にまとわりつかない、フォームやローションタイプがおすすめです。髪の毛をかき上げて、部分的に塗ります。

➢ **からだ**💪：広い面は、保湿剤を点在させて、手のひらで広げると塗りやすいです。脇の下も塗りましょう。

➢ **手・足**✋：指先で保湿剤を広げて塗りましょう。指と指の間、手首、足首にもしっかり塗りましょう。

4. 皮膚に症状がある時🏥

- 湿疹やかゆみがある：しっかり洗って、保湿しましょう。症状が続く時や悪化した時は、すぐに受診しましょう。
- ステロイド外用：医師の指示に従って塗りましょう。