

スキンケアについて

-おくすりの話 vol.16- 薬剤部 武 梨奈



冬を迎え寒さも厳しくなり、お肌が乾燥しやすい季節になってきました。
今回は乾燥から皮膚を守る為のスキンケアの1つである保湿剤についてお話をさせていただきます。

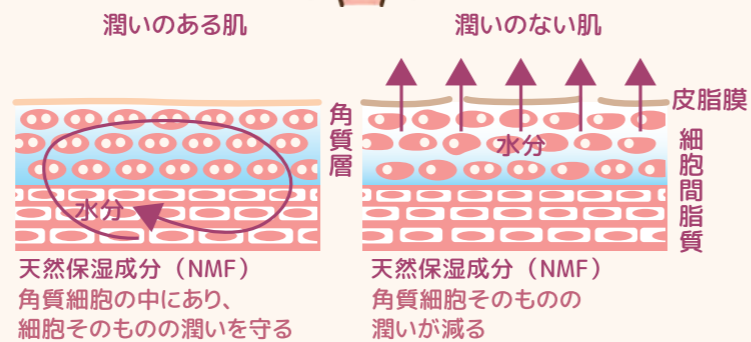
まず、スキンケアと言っても、これからお話する保湿剤や、ステロイド剤などお薬を使用する事だけではなく、次にあげた事も大切なスキンケアの1つです。

- 皮膚の清潔 ・毎日の入浴やシャワー
 - ・汗や汚れを落とす（強くこすらない）
 - ・洗浄力の強い石鹸やシャンプーは避け、十分にすすぐ
- 室内の環境整備 ・適した温度・湿度を保つ
- 皮膚を掻いて傷付けないように爪を短く切る



★皮膚のバリア機能とは・・・？

皮膚には角質層と呼ばれる部分で体内の水分の蒸発や外側からの異物の侵入や刺激を防いでいます。これをバリア機能と言います。
しかし、皮膚の内側にある物質（皮脂・天然保湿因子・角質細胞間脂質）が不足してしまうと皮膚が乾燥した状態：ドライスキンになってしまいます。そうすると角質層がはがれて隙間ができてしまい、外からの刺激を受けやすくなります。
また、皮膚のバリア機能が低下してしまうとアトピー性皮膚炎などの皮膚疾患の原因にもなります。そこで保湿剤の出番です。



★保湿剤とは・・・？

皮膚の水分が逃げてしまわないようにフタをする、皮膚に水分を与える役割を持っています。

★保湿剤の種類

- ①ワセリン（プロペト）
皮膚表面に膜を張って水分の蒸発を防ぎます。ベタつきやすいのが難点です。
- ②尿素を含む薬剤（ウレパール軟膏・ローション、ケラチラミン軟膏・パスタロン軟膏・クリーム・ローションなど）
皮膚の乾燥や軽い炎症を改善させる効果があります。乾燥が強い部分や赤みがある部分に塗ると刺激があります。
- ③ヘパリン類似物質薬剤（ヒルドイド、ヒルドイドソフト・ローション）
皮膚の乾燥を改善する効果があります。ベタつきが少なく塗りやすいです。

★OTC医薬品

薬局やドラッグストアで購入できるOTC医薬品でも様々な成分が含まれている保湿剤が販売されています。
例えば、
・ケラチナミンコーワ（尿素含有）・白色ワセリン（ワセリン）・HPクリーム（ヘパリン類似物質含有）などがその一部です。ご自身の症状や使用したい部位に合わせて薬局やドラッグストアの薬剤師または登録販売者に相談してみてください。

★剤形（軟膏・クリーム・ローション）の違い

剤形	使い分け	良い点	気を付ける必要もある点
軟膏	ジクジクしている部分	刺激が少ない	べたつき感がある
クリーム	乾燥している部分	吸収性が軟膏より良い	刺激が起こる可能性もある
ローション	乾燥している部分	吸収性が良い	刺激が起こる可能性もある

※好みや季節などに合わせて、使用感の良い剤形を主治医と相談してみましょう。

★使用するタイミングは・・・？

入浴後5分以内に塗る事が効果的とされています。
入浴により皮膚の油分も洗い流されているのでそのままでは皮膚が乾燥してしまいます。
水分が逃げないように保湿剤で皮膚にフタをしてあげましょう。
5分以上経ってしまった時は化粧水などを吹きかけて皮膚を湿らせてあげてから保湿剤を塗ると効果的です。

★塗り方の目安

使用量としては、軟膏やクリームは人差し指の先～第一関節までの量を。ローションは1円玉大の量で手のひら2枚分の面積を塗る事ができます。

指先ではなく、手のひらで体のしわに合わせて塗ると皮膚に広がりやすいです。

★ステロイド外用剤と一緒に使う場合は・・・？

アトピー性皮膚炎や湿疹などでステロイド外用剤も一緒に処方されている場合には
①保湿剤を皮膚全体に塗る
②病変部分にのみステロイド外用剤を塗る
①、②の順番で塗ってください。

疾患の種類や部位、その範囲や程度によってみなさんの皮膚に適した外用薬を医師が選択して処方しています。自己判断で使い分けるのではなく、必ず医師、薬剤師にご相談下さい。スキンケア・保湿をしっかり行い、お肌を守って乾燥時期を乗り越えましょう。

