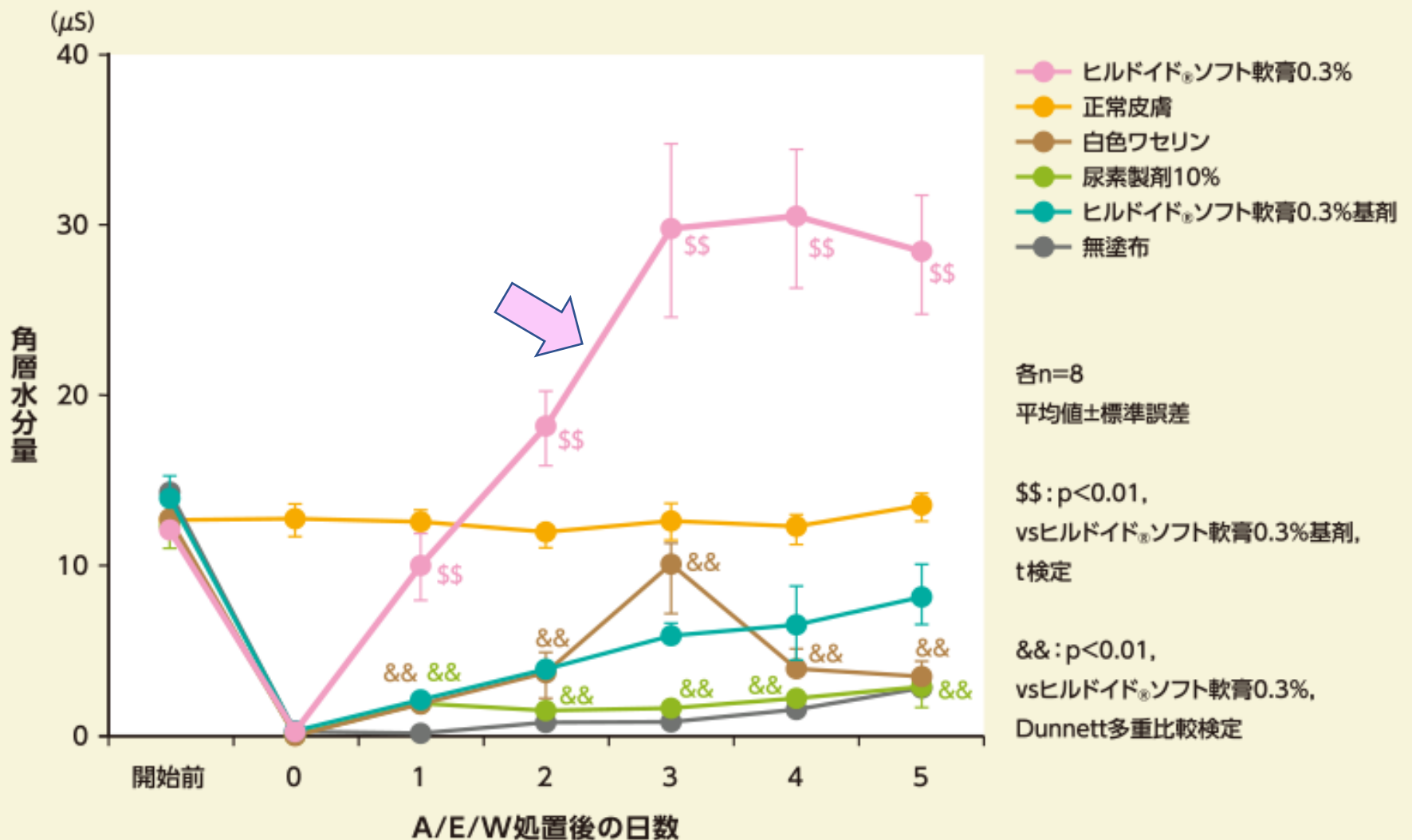


# 保湿剤の 基礎知識

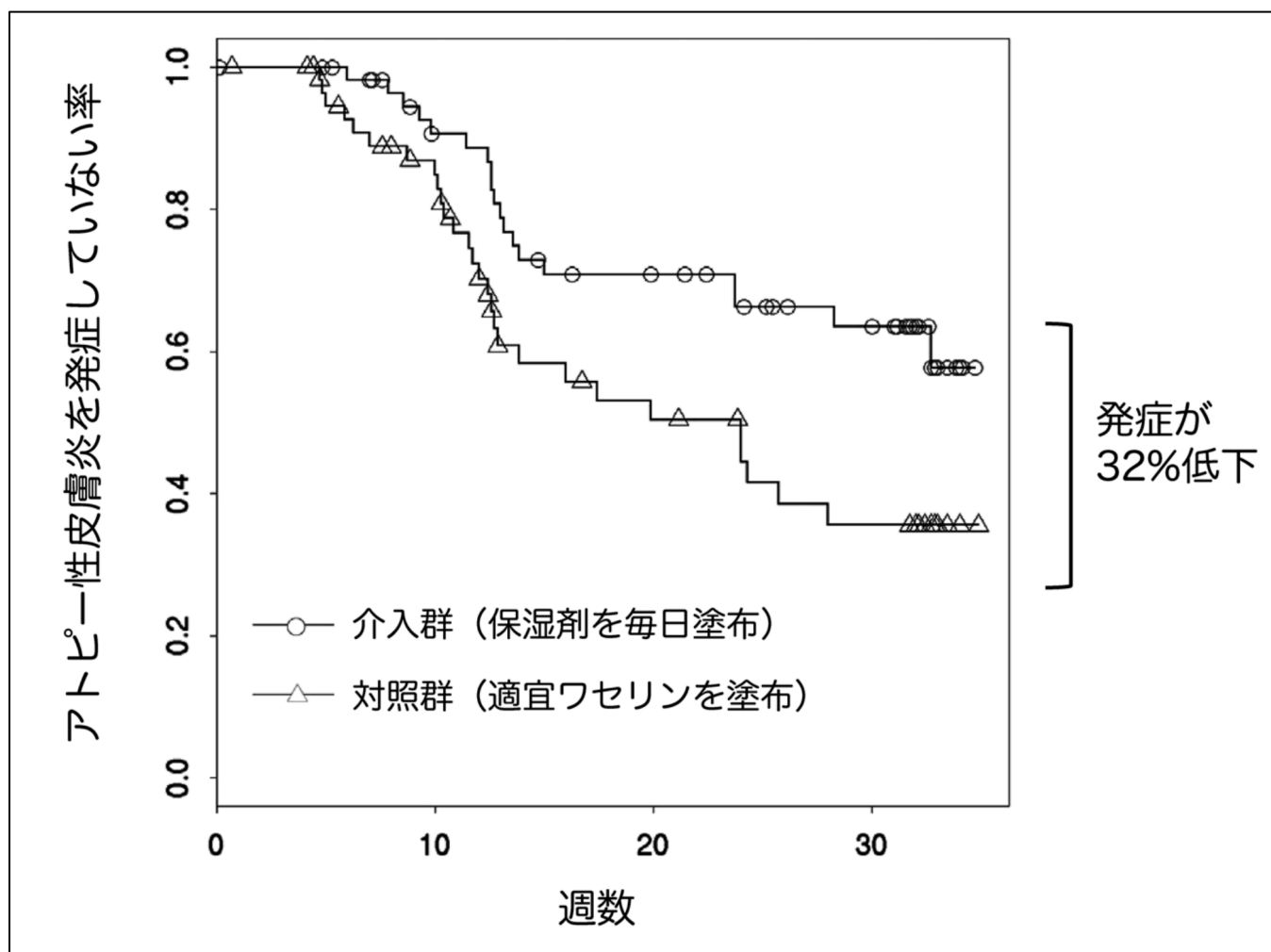
肌荒れやかゆみのない  
きれいな肌を作る

# 保湿剤の効果

ヒルドイド®ソフト軟膏0.3%塗布部位では塗布3日後から皮膚からの角質水分量が増加し、正常な皮膚を大きく上回るほど改善していることがわかります。



# アトピー性皮膚炎の発症を予防



【対象】 新生児118名を対象とし，生後1週間以内に介入群59名と，対照群59名（部分的にのみワセリン塗布）にランダムに割り付けし，生後32週までのアトピー性皮膚炎の発症率を評価した。

【結果】 介入群においてアトピー性皮膚炎発症率が32%抑制された。

# ①保湿剤の種類

| 剤型    | 特徴                                                                                                            | 被覆性                                                                                       | べたつき                                                                                      |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 軟膏    | <ul style="list-style-type: none"><li>・皮膚保護作用、柔軟作用があり、皮膚刺激性が低い</li><li>・べたつくため、洗い流しにくい</li></ul>              | <br>高い | <br>多い |
| クリーム  | <ul style="list-style-type: none"><li>・べたつきが少なく使用感がよく、水で洗い流せる</li><li>・基剤には水中油型（O/W型）と油中水型（W/O型）がある</li></ul> |                                                                                           |                                                                                           |
| ローション | <ul style="list-style-type: none"><li>・使用感がよく、よくのびる</li><li>・基剤には乳剤性と溶液性がある</li></ul>                         |                                                                                           |                                                                                           |
| フォーム  | <ul style="list-style-type: none"><li>・展延性が高く、広範囲に塗り広げやすい</li><li>・使用感が良い</li></ul>                           |                                                                                           |                                                                                           |
| スプレー  | <ul style="list-style-type: none"><li>・広範囲に使用しやすく、手が届かない場所にも使用できる</li><li>・使用量を正確に把握できないことがある</li></ul>       |                                                                                           |                                                                                           |
|       |                                                                                                               | 低い                                                                                        | 少ない                                                                                       |

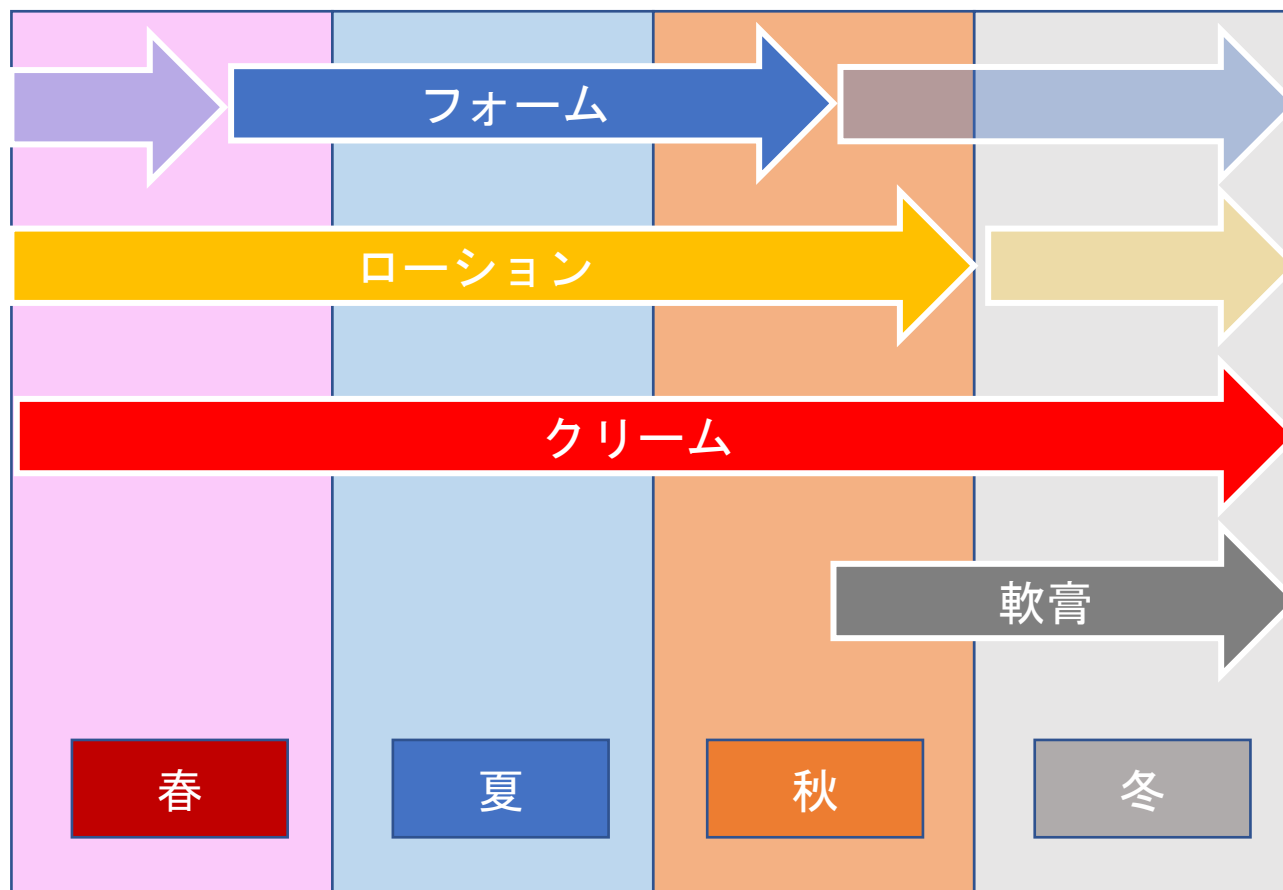
軟膏は被覆性が高く、肌荒れの強い時に推奨されますが、べたつきがあります。また夏場は汗疹を作る原因となることがあります。

一方、ローションタイプは被覆性が弱く塗っていても十分に改善されないことや冬場の乾燥時期も効果が発揮されないことがあります。夏に汗疹を作りやすい人には向いています。

クリームタイプは両者の利点をバランス良くもっており、年間を通して使用されます。

## ②保湿剤の選択

- 保湿剤は季節に使用感が異なるため季節による使い分けや症状に応じて使い分ける方が良いでしょう。



### ③保湿剤の塗り方

- 軟膏やクリームは指1関節分の量、ローションなら1円玉のサイズで約0.5gとなり、手のひら2枚分の面積を塗ります。
- フォームタイプではキャップサイズで1gとなり手のひら4枚分の面積です。
- この量ではクリームの白さが残り、ティッシュが少しくっつくくらいの量となります。

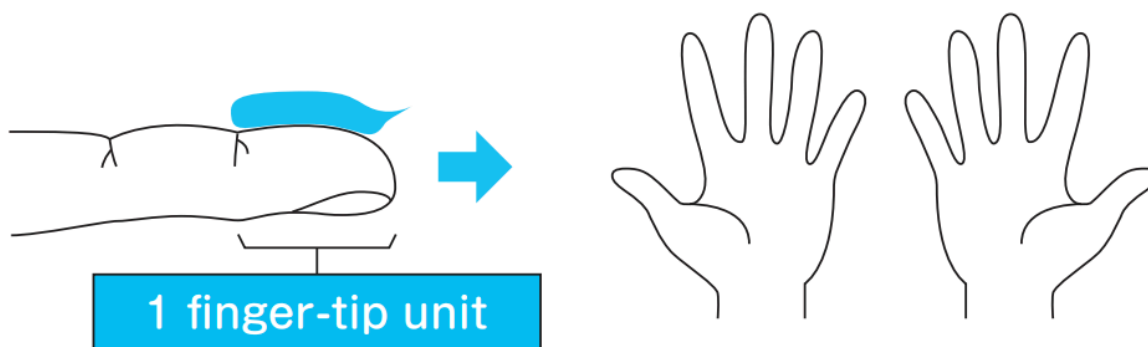
クリーム・軟膏（チューブ）



ローション



手2枚の面積

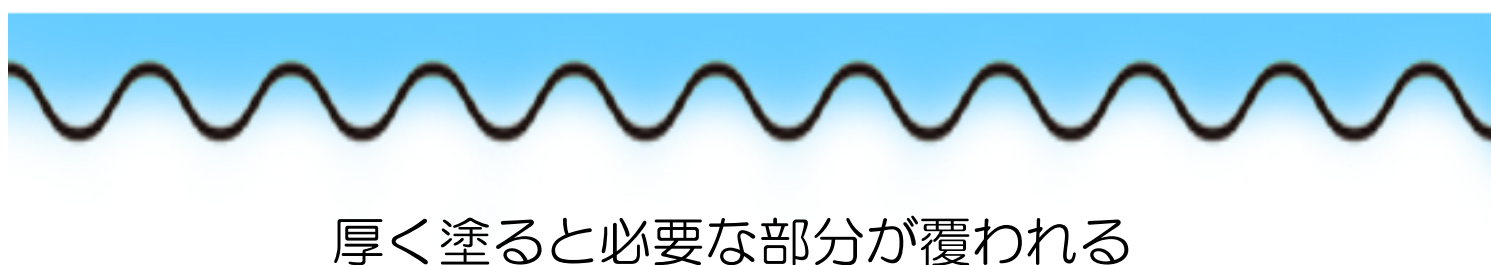
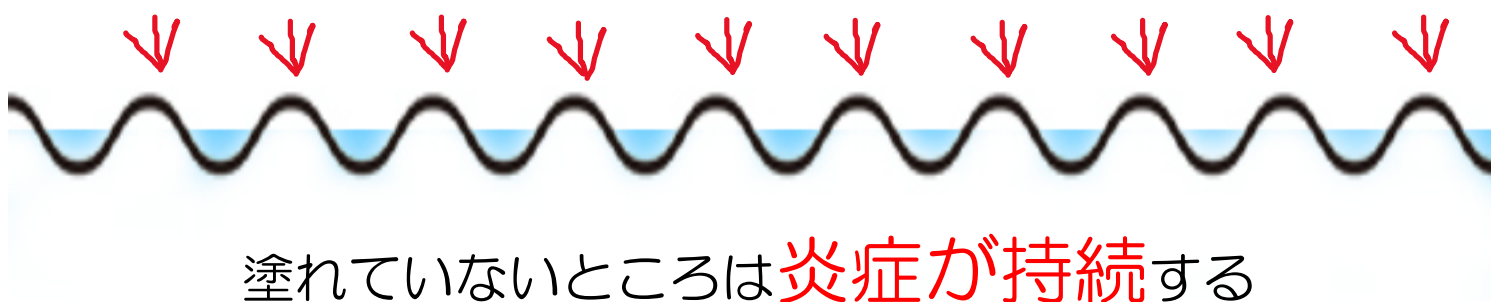


示指の指尖部から遠位指節間関節まで外用剤を押し出した量が0.5gであり、これが手2枚分の面積に塗布するのに適した量である。

- これらの方法で塗布するとややテカって見え、ややベタベタする程度となる。
- これ以上の面積に延ばすと薄くなりすぎる。
- 外用剤が十分な効果を発揮できる塗布量の目安としてわかりやすい。

### ③保湿剤の塗り方

- 保湿剤は**すり込まない**ようにしましょう。  
すり込むと炎症を起こしている部分を覆うことができません。  
この塗り方はステロイド外用薬などでも同じです。





## ④保湿剤の塗る量

- 保湿剤は1日1-2回塗ります。
- 洗顔後や入浴後、手洗い後などにも塗りましょう。
- 保湿剤の必要量は意外と多いです。しっかりと使うことが重要です。

|       | 1回使用量 | 1週間の使用量 |
|-------|-------|---------|
| 3-6ヶ月 | 約4g   | 約28g    |
| 1-2歳  | 約7g   | 約49g    |
| 3-5歳  | 約9g   | 約63g    |
| 6-10歳 | 約12g  | 約84g    |

# まとめ

- 保湿剤を適切に使うことでアトピー性皮膚炎や食物アレルギーの発症を減らすことが期待されます。
- 保湿剤や肌の状態や季節にあわせて合うものを選んで使いましょう。
- 塗るときは軟膏やクリームなら指一関節分、ローションなら1円玉サイズで手のひら2枚分となります。適切な量を使いましょう。
- 塗り方はすり込まないようにしてしっかり塗っていかねば使っていても効果が弱く感じられることがあります。