



PENTARO

令和4年10月24日

院長 三和 拓人

～スキンケアについて～

今年も残すところあと2ヵ月ちょっとです。1年経つのは本当に早いものですね。さてすっかり朝晩冷え込んで秋本番という感じですが、寒くなるにつれて皆様のお肌が乾燥してきております。今月はスキンケアについて述べていきたいと思います。

スキンケアについて

✓ **保湿**
✓ **清潔(感染防御)**
✓ **紫外線防御**

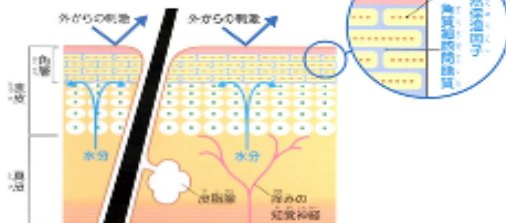
清潔
 スキンケアには大きくわけての3つの役割があります。皮膚を健やかに保つためには毎日のスキンケアが大切であり、お子様の場合は御家族様の協力が必要です。

保湿
紫外線防御

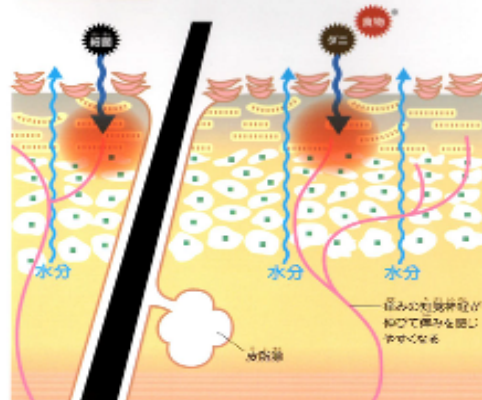
健康な皮膚とドライスキン

皮膚の一番外層にある角層には「バリア機能」があり、細菌やダニ、食物など(アレルゲン)が体の中に入らないようにし、水分が体の外に逃げないようになっています。このバリア機能を維持するために大切なのが皮膚のうるおいを保つ「皮脂膜」、「角質細胞間脂質」、「天然保湿因子」と呼ばれる物質です。この3つの物質が少なくなって乾燥した状態(ドライスキン)になると角層がはがれてすき間ができ、外からの刺激を受けやすくなります。

健康な皮膚



ドライスキン



※食物アレルゲンとしては、ピーナッツや小麦などが知られています。

ドライスキンでは、保湿剤でうるおいを保つことが重要です。

保湿

保湿剤を塗る量

塗る量の目安



軟膏・クリームは人差し指の先がひたひたまで



ローションは1円玉大



およそ成人の手ひら62枚分の面積に塗れます。

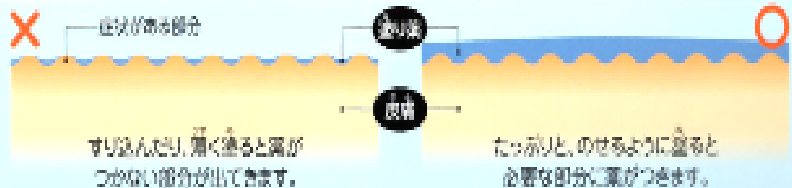


保湿剤を塗ったところがピカッと光る程度に塗りましょう。
(ティッシュが1枚くっつく程度も目安になります。)



ポイント

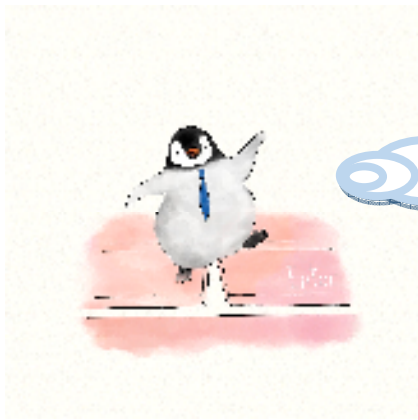
(十分な量の塗り薬を塗った時のイメージ)



すり込んで、薄く塗ると薬がつかない部分が出てきます。

たっぷり、のせるように塗ると必要な部分に薬がつかます。

お肌の水分量が減って乾燥するだけで、寝られないくらいかゆみを伴う場合もあります。しっかりスキンケアしていきましょう♪



三和皮膚科にはローション、泡状スプレー、軟膏など様々な剤形の保湿剤をご用意しております。患者様に合った保湿剤を見つけ下さいね♪