

## 肌荒れ予防に保湿をしよう



みなさん保湿はきちんと行っていますか？  
肌は乾燥していないように見えて、意外と乾燥しています。そして乾燥がひどくなると痒みが出ることがあります。痒みが出た時に皮膚を掻いてしまうと肌のバリアー層が壊れてしまい、肌が荒れてしまうことがあります。肌荒れを防ぐためにも保湿は重要です。皮膚が痒くても掻くのではなく、保湿剤をきちんと塗りましょう。

### 保湿クリーム使用の4つのポイント

保湿剤はクリーム、ローション、軟膏など様々な種類がありますが、今回はクリームの塗り方・使用方法等のポイントをお話したいと思います。

クリームは、べたつきが少なく使用感が良く、水で洗い流せるという特徴があります。

① チューブから、大人の指先～関節1つ分出した量で、大人の手2枚分の面積を塗るのが使用量の目安です。

② 保湿剤は入浴後できるだけ早く塗ると効果的です。入浴すると皮膚が水分をたくさん保持しているので、保湿剤を早めに使うと、その水分が逃げないうちに皮膚にフタをすることができます。

③ 薬はすりこまないで“乗せる”ように、やさしく手のひらで広げます。皮膚のシワにそって広げるようにしましょう。

④ 市販の保湿クリームはたくさんあって、何を使えばいいの？と迷われる方は、皮膚科で処方してもらいましょう。ご自身に合った種類の保湿剤を処方してもらえます。

