

## 外用薬や保湿剤の塗り方のコツ

お風呂で顔や体を洗って皮膚を清潔にしたら、すぐに外用薬や保湿剤を塗ります。

アトピー性皮膚炎では、皮膚の炎症を抑える外用薬、皮膚を乾燥から守る保湿剤が処方されます。軟膏タイプやクリームタイプ、いずれも塗り方は同じです。

効果を最大限に発揮させる塗り方のコツを覚えましょう。

※外用薬や保湿剤それぞれをどの部位に、どれくらい塗ればよいかは、主治医の指示に従います。指示がわかりづらい場合や、指示がない場合は、質問してきちんと確認しておきましょう。

## 軟膏を塗るときのポイント

**1** 塗る人の手をきれいに洗う  
不潔なままだと、手についている細菌や刺激物が体についてしまうことがあります。



**2** 入浴後、水分を拭き取ったらすぐに塗る  
皮膚の乾燥を防ぐために、できるだけ早く、軟膏を塗りましょう。



**3** たっぷりと皮膚に乗せるように塗る  
湿疹のある部分は吸収がよいので、すり込む必要はありません。また、湿疹がある部分はデコボコしているため、軟膏を薄く伸ばしたり、すり込んでしまうと、出っっぱっている部分に薬がつかず、よくなりません。



× すり込んだり、薄く塗ると湿疹部分に薬がつかない。



**大人の両手のひら分の面積に塗る量**  
=チューブの薬を、大人の人差し指の先から第一関節まで出した量 = 0.3 ~ 0.5g 程度



※ただし、担当の医師からの指示がある場合には、それに従ってください。

## 頭皮にローションタイプの薬や保湿剤を使う場合

季節によって、ローションタイプの薬が処方されることもあります。頭皮に使う場合は、ローションを髪の毛が吸い取ってしまわないよう、髪を分けて地肌を出し、そこにローションをたらしめて指で伸ばします。2cm 置きに髪を分けて、同じようにして全体につけていきます。



## 軟膏の管理方法

- 有効期限を確認しましょう。容器の底やチューブのおしりの部分に記載されています。
- 夏に室温が高くなる場合は、分離しないよう冷蔵庫で保存しましょう。
- 分離して水が出てしまっている軟膏は、使わずに捨てましょう。



- 大きな容器の場合は、直接指で取ると雑菌が入りやすいので、専用のスプーンを用意し、小さな容器に小分けして、使用するとよいでしょう。

## ここが気になる Q&A

**Q1** スキンケアをする石けんはどのようなものを選べばよいですか？

**A** 固形、液体など形は問いません。泡を立てることが大事なのでよく泡立ち体に合うものを選びます。刺激は少ないほうがよいので、添加物が少ないもの、無添加のもの、皮膚と同じ弱酸性のものの方がよいでしょう。石けんかすは、皮膚を悪くするのでしっかりすすぎましょう。特に髪の毛を石鹸で洗うと、石鹸カスが残り、頭皮が悪化することがあります。髪の毛はシャンプーで洗いましょう。

**Q2** よだれが多くて、常に口のまわりの湿疹が治らずに悪化してしまいます。

**A** よだれが多いとよだれかぶれがおきやすいです。こまめに濡らしたタオルで拭き取った後、口のまわりにワセリンを塗っておきましょう。よだれは、ねばねばしているため、乾いたタオルでは取りきれません。食事の後、汚れが酷い時は、洗い流しましょう。



**Q3** 夏のスキンケアで気をつけることは？

**A** 汗をかくと皮膚の炎症(あせも)がおこりやすいので、汗対策は重要です。汗をかいたらそのままにせずシャワーをこまめにしましょう。汚れてなければ石鹸をその都度使う必要はありません。汗だけ流してあげましょう。



**Q4** 保湿剤に加えて、日焼け止めや虫除けスプレーを使いたいときは、どんな順番で使えばよいですか？

**A** 日焼け止めは紫外線から皮膚を守る役目をし、虫除けスプレーは虫が嫌う成分を放出して虫を避ける働きをするものなので、  
1. 保湿剤  
2. 日焼け止め  
3. 虫よけスプレー  
の順番が良いと思います。ただし、日焼け止めや虫よけスプレーで皮膚がかぶれたりしないかどうか確かめてから使用し、使用後はしっかりと落としましょう。

**Q5** ステロイド剤や保湿剤を目の周りにつけてもいいのでしょうか？子どもがなめたりする部分にステロイド剤や保湿剤を塗ってもよいでしょうか？塗った後にすぐ服をきてもいいですか？

**A** 軟膏は適切な塗り方をしていれば目に入ることはほとんどありません。また、ステロイド薬をなめても、微量ですので心配する必要はありません。服に軟膏がつくことを気にするより、しっかり軟膏を塗りましょう。



**Q6** アトピー性皮膚炎の子どもは食物除去する必要があるのでしょうか？

**A** 乳幼児期のアトピー性皮膚炎には、食物アレルギーが関連している場合もあります。しかし、そうであっても、食物除去だけしても湿疹はよくなりません。それは、湿疹の悪化には、食物アレルギー以外に、皮膚の乾燥、汚れ、よだれ、汗、物理的な刺激、ダニやハウスダストアレルゲン、不十分な保湿などいわゆるスキンケアが十分でないこと、環境整備の問題、軟膏療法が不十分であることが大きく影響しているからです。食物が関係していることが疑われたら、適切な医師による正しい食物アレルギーの診断のもとに必要な最小限の食物除去を行います。

## 知っておきたい乳児のスキンケア

# からだの洗い方、外用薬・保湿剤の塗り方実践法

赤ちゃんの湿疹・皮膚炎の予防には、スキンケアがとても大切です。スキンケアによって、皮膚のバリア機能を保つことで、アレルゲンの侵入を防ぐことができます。健康な皮膚のバリア機能を維持するために、正しいスキンケアの方法を知っておきましょう。



## 子どもの皮膚はドライスキン

子どもの皮膚は厚さが大人の半分しかなく、保湿成分である皮脂が少ないため、ドライスキンになりやすいのです。ドライスキンになると、皮膚のバリア機能が低下し、病原菌やアレルゲンなどが侵入しやすくなります。

## スキンケアは皮膚の清潔と保湿のセットで

皮膚の清潔を保つため、丁寧に「洗って」皮膚の汚れや汗、病原菌や刺激物を落とします。石けんで洗うと皮脂が失われますので、洗いっぱなしにせず、皮膚を乾燥から守るために保湿剤を「塗り」ます。

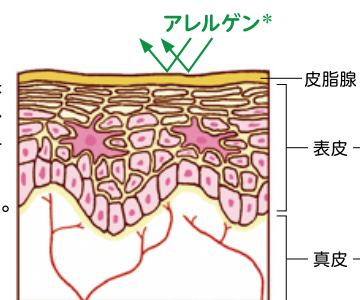
## 皮膚のバリア機能とは

外部の様々な異物が皮膚の中に侵入するのを防いだり、体内の水分の蒸発を防いだりするのはたらしきのこと。皮膚炎や湿疹の皮膚では、このバリア機能が低下して異物が侵入しやすく、さらに炎症を引き起こしやすくなります。

\*アレルゲン：アレルギーを引き起こすものとなる物質。▶例：ダニ、ほこり、カビなど

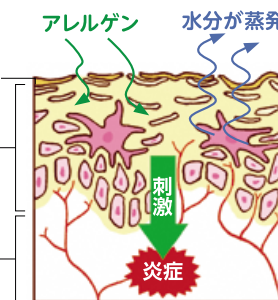
## 正常な皮膚

バリア機能が保たれて、アレルゲンや悪化因子をブロック。保湿された状態。



## アトピー性皮膚炎の皮膚

バリア機能の低下でアレルゲン、汗や汚れなどが侵入し炎症を引き起こす。水分も蒸発しやすくなりさらに皮膚が乾燥してしまいます。



## 皮膚を清潔に保つ洗い方のコツ

皮膚を洗うときには、石鹸をよく泡立て、その泡で洗います。泡は洗浄力の目安です。泡立っている=洗浄力がある、と考えることができます。また、泡には皮膚の汚れをはがし取って包み込む働きがあるとともに、クッションとなって摩擦による皮膚への刺激を少なくする働きもあります。

逆さまにしても落ちないくらいの、きめの細かい、しっかりとした泡を作りましょう。

### いい泡とは？

逆さまにしても落ちないくらいの泡です。



## 泡の立て方のポイント

ここでは、4通りの泡の立て方をご紹介します。

どの場合も、たっぷり泡を作りましょう。

### 例①：泡タイプの石鹸を使う

### 例②：固形石鹸、液体石鹸を泡立てる



泡が出てくるポンプ式の石鹸も便利です。

固形石鹸や液体石鹸を使う場合は、洗面器に少しお湯を入れ、その中で泡立てます。「泡立てネット」を使うと早くきめ細かい泡を立てることができます。

### 例③：ビニール袋を使って泡立てる



1 液体石鹸とお湯をビニール袋に入れます。

2 空気を入れて、何度か上下に振り、荒く泡立てます。

3 中の空気を1/3に減らして、1分ほど上下にすばやく振ります。

4 きめの細かい泡ができあがります。

### 例④：ペットボトルを使って泡立てる



1 液体石鹸とお湯をペットボトルに入れます。

2 上下にすばやく振ります。

3 洗面器にできあがった泡を移して使用します。

## 体や顔の洗い方のポイント

きめの細かい泡を作ったら、その泡をたっぷり使って体を洗うのがコツです。

ただし、泡をつけただけでは汚れは落ちません。しっかりと手ですみずみまで洗いましょう。

### 体の洗い方の例

1 湯船につかったり、シャワーを使って体をぬらします。皮膚がふやけ、汚れが落ちやすくなります。



2 泡立てた泡をたっぷりを使い、手でしっかりと洗います。



3 関節はしわを伸ばして洗います。ひじの内側は伸ばして、外側は曲げて洗います。



4 わきの下は「パンザイ」をして洗います。



5 おしりの下、そけい部、ひざの裏もしっかりと洗います。

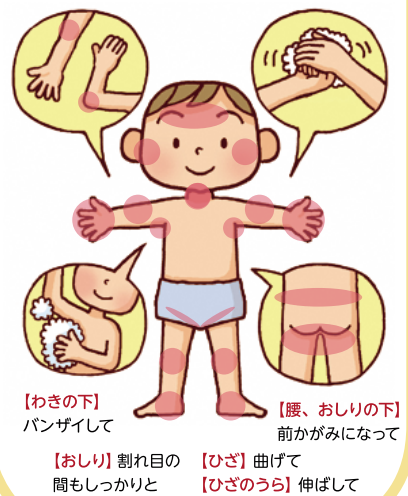


### 洗い忘れに注意！

関節はしわが多く、しっかり洗ったつもりでも、洗えていないことが多い場所です。しわを伸ばして洗いましょう。

【ひじの外側】曲げて  
【ひじの内側】伸ばして

【手の甲】片手をグー、  
片手をパーにして



【わきの下】  
バンザイして

【おしり】割れ目の  
間もしっかりと

【腰、おしりの下】  
前かがみになって

【ひざ】曲げて  
【ひざのうら】伸ばして

6 背中や腰もしわが多いので、前かがみにして背中を丸め、しわを伸ばして洗います。



7 最後に泡が残らないように、しっかりと洗い流します。



### 顔の洗い方の例

1 耳切れないように、耳の裏、耳たぶを指でつまんでしっかりと洗います。



2 おでこ、目の周り、鼻の下なども丁寧に洗います。とくに切れやすい口角は、口を「お」を発音する形にすると、洗いやすくなります。



3 まぶたを上から下に向かって洗うと、目を閉じてくれます。



4 シャワーでしっかりと洗い流します。とくに髪の毛の生えざわに泡が残っていることがあるので、頭からシャワーで洗い流すとよいでしょう。



5 顔がぬれるのをいやがる場合は、洗い流した後すぐに乾いたタオルで拭いてあげましょう。



### 体の拭き方

タオルで体を拭くときは、こすらずに包み込むように拭きます。

湿疹があるときに、子どもにまかせると、タオルで掻いてしまうことがあります。そのようなときは、拭いてあげるようにしましょう。



## これはダメ！

- × 固形石鹸や液体石鹸を泡立てずに直接体につける。
- × 少ない泡で洗って、ガーゼで拭く。

### × 目のまわりを避けて洗う。

石鹸が目に入ってしまうので、と子どもの目のまわりを洗えない方がいます。しかし、しっかりと泡であれば、目に泡が垂れ込みません。石鹸がついたまま子どもが目を開けても、まつげが泡を避けてくれます。目をこするときやシャワーをかけるとき、子どもは必ず目を閉じてくれますので、怖がらずに目の周りも丁寧に洗きましょう。

▼これくらいのたっぷりの泡で洗いましょう



### × ナイロンのタオルやスポンジなどで洗う。

× タオルで体を強くこするように拭く。皮膚を傷つけてしまうことがあるので、洗うときは手でしっかりと洗いましょう。何か道具を使いたいときは、その道具を自身の顔に頼ずりして感触を試してみよう。痛い、ざらざらするなどと感じる場合は、使わないこと。

### × 泡をつけて、すぐに流す。

泡をつけただけでは汚れが落ちません。しっかりと手で洗いましょう。また、石鹸の流し残しがあると荒れる原因になってしまうので、しっかりと洗い流すことが大切です。

