

## 今月のテーマ

# 保湿剤でスキンケア

空気が乾燥する季節、お肌のうるおいも不足気味ではありませんか？乾燥肌に傾くと皮膚のバリア機能が低下し、かゆみや痛み、炎症など肌トラブルの原因になることもあります。肌トラブルを防ぐには「保湿」がとても重要です。今月は保湿剤の効果的な塗り方について紹介します。毎日のスキンケアで寒い日も健康な肌で過ごしましょう！

### 1 いつ？

入浴後がオススメです。お風呂上がりは肌がしっとりしているのですが、何もせず放っておくと、すぐに乾燥が始まってしまいます。皮膚が水分を含んでいる間に塗ると効果的です。入浴後以外の乾いた肌に塗る場合は、水や化粧水で湿らせてから保湿剤を塗るとよいでしょう。朝や寝る前、少なくとも1日2回以上は塗るように心がけて下さい。



### 2 どうやって？

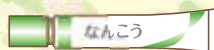
清潔な手で、数か所に点在させます。手のひらを使ってやさしく広げるように塗ってください。なるべく、シワに沿って塗るようにするのがベストです。



## 保湿剤には主に軟膏、クリーム、ローションがあります

### 軟膏

油分が多いのでベタベタするが、落ちにくいいため保湿効果が高く、刺激性も低い。



### クリーム

軟膏とローションの中間。浸透性、塗布感がよい。のびやすい。



### ローション

さらっとして使用感はよいが、アルコールを含むため刺激性が強く、傷などがあるとしみる。

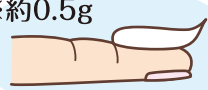
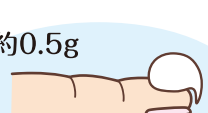
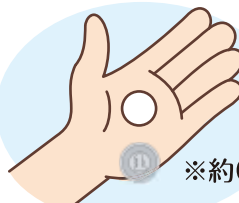



部位や季節に応じて、または自分に合った使用感のものを選びましょう。

### ③ どのくらい?


ここでは使用量をわかりやすくするため【1FTU】1フィンガーチップユニットという単位で説明します。

#### 1FTUの目安

チューブタイプ	ツボ型容器	ローションタイプ
人差し指の 関節1つ分 ※約0.5g  ※チューブの口径 (穴の大きさ)が 5mmの場合	人差し指の先から 第1関節までの 半分ですくった量 ※約0.5g 	手の平に1円玉 大に出した量  ※約0.5g



成人の手のひら  
2枚分の面積に塗る量に  
相当します



背中 7FTU  
 腹+胸 7FTU  
 片脚 6FTU  
 片足 2FTU  
 顔+首 2.5FTU  
 片腕 3FTU  
 片手 1FTU

**成人の場合  
の目安量**

**ユースキンセヌール**



届かない背中に  
塗るための便利  
グッズあります!!

抗菌加工・水洗い可  
**¥300(税込)**



皮膚がテカるくらい、ティッシュがくっつく程度に塗るのが良いとされています。

※保湿剤の種類によって異なる場合があります。

保湿剤によるスキンケアは季節を問わず  
継続することが大切です。

医師からの指示がある場合は、そちらに従ってください。



お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、  
お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 山科店

\*\*\*\*\* みやこ薬局 \*\*\*\*\*

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店

<http://www.miyako-ph.co.jp>