



正しいスキンケアで健康な肌を手に入れよう！



スキンケアは、子どもから大人まで誰に対してもとても大切なことです。普段からスキンケアを心がけることが、肌トラブルを防ぐ重要な手段となりますがその重要性をきちんと理解していない人が多いのが現状です。健康な肌を保つためにスキンケアの役割と正しいスキンケア法を知り、今すぐ取り組んでいきましょう。

スキンケアの役割

皮膚には主に4つの機能が備わっています。

- ① 外来物の侵入からからだを守るバリア機能
- ② 体温調節機能
- ③ 免疫力を高める機能
- ④ 痛い、かゆいなどの知覚機能

なかでも最も重要とされるのが、**バリア機能**です。肌は外から体内に細菌などが侵入するのを防いだり、水分が体内から外に漏れ出すのを防ぐというバリアの役割を果たしています。

このバリア機能がうまく働かないと急激な気温の変化に皮膚がついていかず、疾患肌や肌荒れなど肌トラブルの原因となります。そうした肌トラブルを防ぐためにもスキンケアで**肌の保湿を高める**ことが大切です。



重要 <肌の保湿が必要なアトピー性皮膚炎>



アトピー性皮膚炎の患者様は、「アトピックドライスキン」という乾燥肌を持っていて、バリア機能が低く、外来からのウイルスや細菌、さまざまなアレルゲンなどの刺激に弱くなっています。一般にアトピー性皮膚炎で炎症があるときの治療には、ステロイド外用薬や免疫抑制薬タクロリムスの軟膏などがよく使われ、それらの治療で炎症が治まったあとはドライスキンケアとして保湿剤を継続して使っていきます。この保湿を高めるためのスキンケアを怠るとアトピー性皮膚炎は治らず、炎症が生じて再発する恐れがあるので、アトピー性皮膚炎の患者さまにとって**保湿を中心としたスキンケアが最も必要となります**。

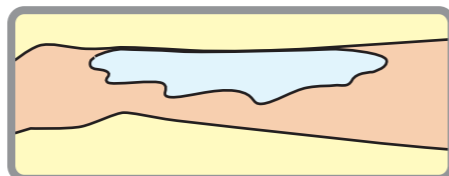
保湿効果を高めるためのスキンケア法

保湿剤はただ塗るだけでは効果が得られません。いつ、どんな時に、どのくらい塗るかで保湿効果が高まること示されています。より保湿効果を高めるためのポイントをおさえておきましょう。

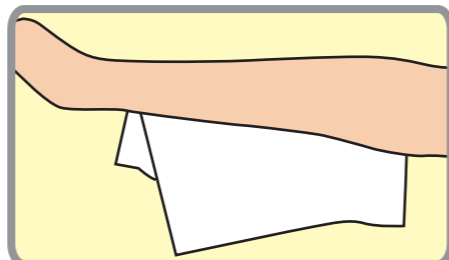
1. **入浴後できるだけ早めに（5分以内に）**塗りましょう。
2. **適量と感じる量よりもやや多めに**塗るとよいでしょう。
◎かろうじて光る程度 ◎ティッシュペーパーが付着する程度
3. **1回塗りよりも2回塗りの方が**より保湿効果が高まります。

※入浴できないときは、霧吹きで皮膚にぬるま湯を吹きかけたり、市販の化粧水（刺激の少ないもの）などをつけたりしたあとに塗ると保湿効果が高まります。

塗ったあと、かろうじて光る程度



ティッシュペーパーが付着する程度



スキンケアの基本

肌トラブルを防ぐために肌の保湿を高めることが大切ですが、それよりもまず**肌を清潔に保つこと**が重要です。健康な肌を保つためには、「**皮膚の洗浄**」です。皮膚の洗浄は、皮膚に付着した垢・流れを洗い流し、皮膚を清潔に保つことで、皮膚本来の機能を維持して、結果、健康・健全な潤いのある美しい皮膚を保つための重要なスキンケアの一つです。スキンケアの基本である「皮膚の洗浄」のポイントをおさえて、これで、あなたも今日から潤いのある美しい健康な肌の持ち主になりましょう。

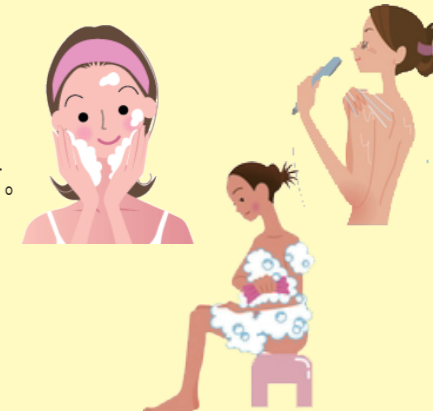
年齢・季節・身体部位に見合った適切な洗浄剤を選択すること

皮脂量は年齢とともに変化するため、それを考慮して洗浄剤を選ぶ必要があります。冬季は湿度が低く皮膚は乾燥しやすいうえ、暖房によってさらに乾燥化する傾向にあります。とくに高齢者の方は皮脂欠乏状態が顕著となりやすいので、皮膚の状態によって洗浄剤（さっぱり系やしっとり系など）を選択することが大切です。



適量の洗浄剤を使用し、過度に擦りすぎず、十分にすすぐなど適切な洗浄法を

- ① 使用量をきちんと守りましょう。
表示された適量を使用する。
多すぎると濃度が高まり、皮膚のトラブルを招く恐れがあります。
- ② 十分に泡立てましょう。
汚れに対する洗浄効率が高まり、皮膚に対する負担が軽減されます。
- ③ 過度に擦らないようにしましょう。
乾燥しやすい部位は擦りすぎると皮膚炎を生じる恐れがあります。
- ④ 十分にすすぎましょう。
髪の毛の生え際、小鼻、顎の下、耳の後ろなどに汚れや泡を残さないようにすすぎましょう。



洗浄後は必ず保湿剤などで適切なケアを

洗浄後には角層に水分が十分吸収されて一見皮膚はみずみずしくなりますが、そのまま放置するとその水分が蒸発して、かえって皮膚の乾燥を招くこととなります。皮膚の洗浄後には、肌に残った水分が蒸発してしまわないうちに保湿剤などで適切なケアをしましょう。



乳幼児の正しい洗浄法



一般用洗浄剤として石けんタイプが大半を占めていますが、乳幼児の皮膚は非常にデリケートで、環境や洗浄の影響を受けてドライスキンになりやすいため、皮膚の洗浄においては角質機能への影響が小さい**シンデッドタイプのベビー用洗浄剤**をおすすめします。洗浄する際は、濃い洗浄剤を皮膚に直接擦りつけたりせず、希釈（液体の場合、約20倍）して十分に泡立てて使用するか、泡タイプ（そのまま泡になる濃い濃度の処方）のものを使用しましょう。また**よくすすぐこと、洗すぎないこと**も重要です。

洗顔後には必ず保湿ケアをすることを忘れてはいけません。

乳幼児の頭を洗う際にはボディ用洗浄剤を兼用する場合がありますが、頭髪用シャンプー（あるいは全身用シャンプー）を使用し、頭部の皮脂が多く洗浄力が弱くなる時は少し多めに洗浄料を使うか、二度洗いをすることをおすすめします。