



# もしがして 皮膚の カサカサ かゆみ 皮脂欠乏症(乾皮症)?

ひ し けつ ぼう しょう かん ひ しょう

皮脂欠乏症は、皮膚の表面の脂(あぶら)が減少して乾燥を生じてしまう病気です。

中高年の手足、特に膝からしたによく見られ皮膚がカサカサしてはがれ落ちたりひび割れたりします。また痒みを伴い掻くと悪化して湿疹になったりします。

空気が乾燥し始める秋から冬にかけて症状が出はじめ、真冬になるとひどくなりますが夏には自然に軽快したり治ったりします。症状がひどくならないうちにスキンケアをすることが大切です。

## 基本的な塗り方

手を清潔にして、保湿剤を取ります。

保湿剤を点在させます。

指先ではなく、手の平を使ってやさしく丁寧に、できるだけ広い範囲に塗ります。

体のしわに沿って塗ると、皮膚に広がります。

手の平を使ってやさしく丁寧に塗りましょう。

## 塗り方の工夫

入浴後5分以内に塗りましょう。

保湿剤は皮膚が水分を吸収している入浴後に塗るのが効果的です。

できれば入浴後5分以内に、早めに塗るようにしましょう。

塗る前に皮膚を湿らせておきましょう。

保湿剤は皮膚から水分が逃げないように「ふた」をする役割を持っています。

そのため、保湿剤を塗る前に水や化粧水で皮膚を軽く湿らせておくと、十分な保湿効果が得られます。

入浴後5分以内に塗りましょう。水や化粧水で湿らせておくと効果的です。

## 使用量の目安

軟膏やクリームは、人差し指の先から第一関節まで伸ばした量、ローションタイプの場合は、1円玉大の量が約0.5gです。この量で、およそ手の面積2枚分に塗れます。



ティッシュが付く、テカる程度も目安です。

ティッシュが皮膚に付く、または皮膚がテカる程度も使用量の目安になります。

※ただし、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、季節に関係なく年間を通じて続けることが大切です。保湿剤を正しく塗って皮膚を守りましょう。

