



乾燥による皮膚トラブル解消

皮膚が乾燥するとちょっとした刺激でもかゆみを感じます。

保湿効果がある軟膏と塗る時の工夫などご紹介します

下の図は健康な肌と冬場の乾燥した肌の違いを表したものです。★NMF＝天然保湿因子



保湿剤の種類

水分を保つ作用のあるもの	尿素製剤 ウレパール (医療用・市販薬)	傷があるとしみる 硬くなった踵などを柔らかくする
	ヘパリン類似薬 ヒルドイドソフト ヒルドイドローション (医療用のみ)	傷があってもしみにない
不足している角質間細胞 脂質を補う	セラミド含有保湿剤 (市販薬のみ)	
油脂の1種で皮膚の表面を 覆い水分の蒸発を防ぐ	ワセリン (医療用・市販薬)	

保湿剤の使い方と生活上の対策

- ポイント1：1日2回を目安に・・・かさつきがひどいときは間にもう1回！
- ポイント2：入浴後10～15分以内に、たっぷり・・・すりこまずに優しく塗る！
- ポイント3：冬の間は続けて使い、できるだけ部屋の湿度は50～60%に！
- ポイント4：入浴時のお湯の温度は40度くらいで。

お湯の温度が42度を超えるとかゆみセンサーのスイッチがオンに！

- ポイント5：体の表面の皮脂を落としてしまうのでシャワーは控えて！
- ポイント6：かゆみを起こす成分(ヒスタミン)を含む食べ物を控える！

イチゴ・チョコレート・トマト・魚介類・ハウレンソウ・ビール
ナス等 **でもバランスよく食べる事も大切です**

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。

(お薬によっては時間がかかる事があります)あすなろ武川薬局

