

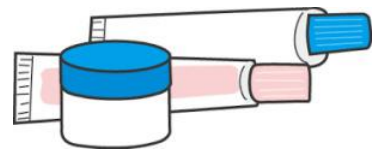
保湿剤(軟膏・クリーム、ローション)の使い方

1 保湿剤とは

健康な皮膚は、表面にある角質が水分の蒸発や外からの刺激から守るようになっています。しかし、皮脂などが不足して皮膚が乾燥した状態になると、角質が剥がれて外からの刺激を受けやすくなります。保湿剤は、皮膚の水分を保持したり、逃げないように覆ったりして角質の状態を保ち、皮膚を潤いのある健康な状態にします。

ヘパリン類似物質クリーム/ローション:水分を保持する作用を持つ成分を皮膚に補うことにより、保湿作用を発揮します。

ワセリン(プロペト):皮膚表面をワセリンの膜で覆うことで、体内からの水分の蒸発を防いで、角質を柔らかく保ちます。



保湿目的で使用する場合には、温度が高い夏はローション、春秋はクリーム、乾燥する冬はワセリンが好まれますが、お部屋の温度・湿度や使用する方の状態により使い分けてください。

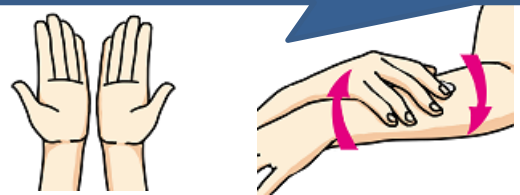
2 保湿クリームの使い方

保湿クリームの使い方のポイントは、毎日続けて使用することです。また、入浴後など肌がしっとりしているときの使用で、より効果が期待できます。

手を清潔にし、保湿クリームを指先にとり、保湿しようとする部位にとびとびにつけましょう。



手のひらを使って優しく丁寧に塗り、まんべんなく伸ばしましょう。このとき皮膚のしわに沿って塗ることで、むらなく塗ることができます。



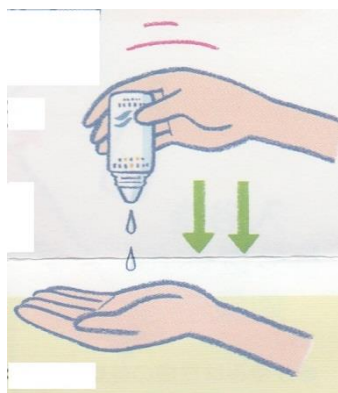
塗ったところにティッシュをのせても落ちない、またはテカるぐらいの状態が目安となります。

1回にたくさんの量を使うよりは、回数を増やす方が効果的です。1日1回で十分でない場合は2回にする方法もあります。

3 保湿ローションの使い方

手を清潔にし、保湿ローションを手にとり、保湿しようとする部位にとびとびにつけましょう。

手のひらを使って優しく丁寧に塗り、まんべんなく伸ばしましょう。このとき、皮膚のしわに沿って塗ることで、むらなく塗ることができます

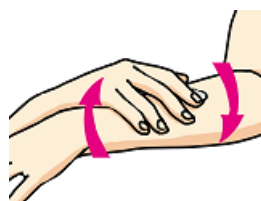


4 保湿剤としてのワセリン(プロペト)の塗り方

皮膚表面をワセリンの膜で覆うことで、水分の蒸発を防ぎ角質を柔らかく保ちます。十分な効果を得るためにむらなく塗りましょう。あまり量が多いとべたつきます。適切な量を使用して下さい。

寒い時期は固くなるので、手のひらで柔らかくして塗るとよいでしょう。

ワセリン(プロペト)は保湿以外にも使用されます。その場合には指示に従って使用して下さい。



5 外用剤の保存

軟膏・クリーム、ローション剤などの外用剤は高温を避けて保存しましょう。特にクリーム剤などは高温になると変質しやすいので、チューブに入っているものであっても、直射日光を避けてなるべく涼しいところに保存して下さい。

