

東葛まいにち 1月25日

薬剤師による

ファーストエイド教室 ④

『乾燥肌』



薬剤師として活躍する立場から
日常で使える手当・処置をア
パイス。12回に渡り連載。

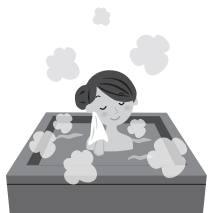
りません。

その他の対策として、
体を洗う際にゴシゴシと
強くこすらない、石鹸成
分をよく洗い流す、熱い
お湯に浸からないなどの
注意の他、加湿器を使って
室内の湿度を適度に保つ
事も重要です。

湿度が低下する冬は、効果はモイスチャライザ
皮膚の乾燥や痒みで悩む
人も多いのではないでしょ
うか。乾燥肌は、皮膚の水
分と油分の両方が失われ
た状態です。バリア機能が
低下し、ちょっとした刺激
にも敏感に反応して痒み
が生じます。引っ掻くこと
で更に痒みの範囲が広が
る悪循環を引き起こして
しまいます。

1の方が高いという研究
データがある一方で塗布
の部位や肌が弱い体質な
どによっては注意が必要
です。薬剤師に相談しな
がら自分に合った物を選
ぶ事をお勧めします。

皮膚の乾燥で痒みが生
じている場合は保湿剤を
使ってバリア機能を高め
ましょう。保湿剤には主に、
皮膚に油脂の膜を作り水
分の蒸発を防ぐエモリエ
ントと皮膚の天然保湿成
分を補うモイスチャライ
ザーがあります。前者は
ワセリン、後者は尿素が
代表的な成分です。保湿



吉田 貴行

塗布のタイミングは皮
膚が十分に水分を吸収し
た入浴後が良いのですが、
入浴後1分後と1時間後
で保湿効果に大きな差は
ないという最近の研究デ
ータがあります。状況によつて
はお風呂上り直後に慌て
て全身塗布する必要はあ
りません。

ファークス薬局 常盤平
☎ 047・389・
2249 (松戸市常盤平
6-1-15)

一般社団法人松戸市薬
剤師会 ☎ 047・360・
3600