

ご近所の お医者さん

□
742
□

すぎはら皮膚科院長 杉原昭さん 二四條畷市



FTUが目安です

皮膚の健康を保つ上で欠かせない、外用剤(塗り薬)や保湿剤の正しい塗り方や選び方を存じでしょうか。知らないまま使ってしまうと、それぞれの効果を最大限に引き出すことができないかもしれません。

外用剤を

塗る時に大切なのは塗る量と塗り

方です。使用量の目安として用いられるのが「FTU(Finger Tip Unit)」で、1FTUは大人の人さし指の先から第一関節までチュ

健やかな肌を目指して

1プから出した軟膏をちの量、およそ0.5gを指します。この量で手のひらの二つ分ほどの皮膚に塗ることができま

分を保持し、バリアー機能を高める働きを持っています。

一方、エモリエントは皮膚の表面に油分の膜を作り、水分の蒸発を防ぐものです。ワセリンなどが代表で、乾燥や外的刺激から肌を守ります。つまり、モイスチャライザーは、肌の中に水分を保つ役割、エモリエントは、水分を逃さない役割を担っているのです。

肌荒れが改善しないことがあります。

また、塗布の際はすり込まず、指の腹などで優しく伸ばすようにしましょう。強くすり込むことで皮膚を刺激し、皮膚炎や肌荒れの悪化につながってしまいます。

保湿剤は、モイスチャライザーとエモリエントに分類されます。モイスチャライザーは角層の水分保持を助ける成分で、ヘパリン類似物質や尿素などが代表です。これらは皮膚の内側に水

これら二

つは、肌に潤いを保たせるにはモ

イスチャライザー、肌の荒れを保護するにはエモリエントといった形で使い分けると良いでしょう。また、保湿剤のタイプには軟膏、クリーム、ローションなどさまざまな種類があります。季節や時間帯、塗る場所に応じて、使いやすいタイプを選ぶようにしてください。

正しい量・塗り方・成分の理解で、外用ケアの効果は大きく変わります。日々の習慣を見直し、健やかな肌を保ちましょう。