

# スキンケアについて

皮膚炎治療  
の三本柱

スキンケア

塗り薬

悪化要因対策

- こどもの肌は大人よりもデリケートです。乾燥肌や湿疹にはなるべく早く対処をしましょう。
- 塗り薬は「塗り方」と「塗る量」によって、効果に明らかな差が出ます！
- 薬の種類をしっかりと把握し、皮膚の状態に合った薬を塗ること、適切な量/塗り方で塗ること、綺麗になってからもスキンケアを続けることが重要です。

## <皮膚の状態の見分け方>

### 1) 乾燥肌 (ドライスキン)

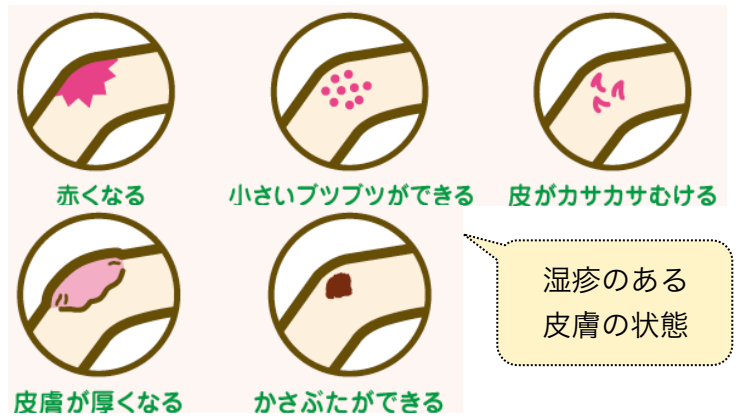
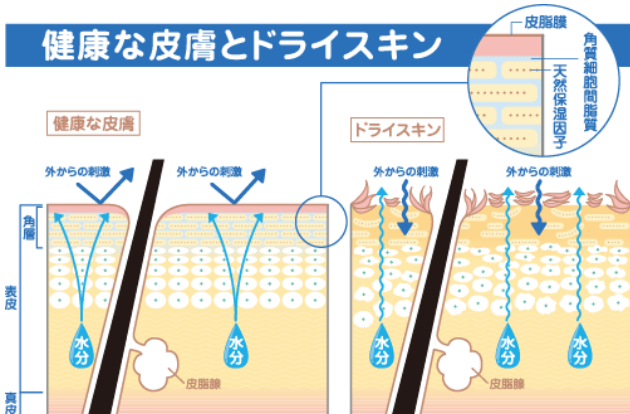
- カサカサしているが、赤みやジクジクはなく、まだ皮膚に炎症は起きていない状態。
- バリア機能が低下しているため、保湿剤で対処します。

### 2) 湿疹

- 赤みがある、プツプツ・ジクジクができる、皮がむける、ガサガサゴワゴワと皮膚が厚くなる、ジクジクした後にかさぶたができるなど、皮膚に炎症が起きている状態です。
- この場合は、ステロイド外用薬で炎症を抑えることが重要です。

皮膚の構造と働きについてはこちらも参考にしてください

<http://www.maruho.co.jp/kanja/hifukiso/kouzou/>



湿疹のある  
皮膚の状態

## <体の洗い方のポイント>

- せっけんはしっかり泡立て、**たっぷりの泡で洗う**。
- **素手でやさしく「揉むように」洗う**。
- タオルは使わない！ゴシゴシこすらない！
- 顔や目も周りも、湿疹があるところもしっかり使って洗う。
- せっけん成分が残らないように、しわも伸ばしてぬるめのお湯で洗い流す（**すすぎが大事**）。
- 体をふく時は、押さえぶきで水分をを吸い取る（**こすらないことが大事**）。

こちらで体の洗い方についての動画が見れます

[http://www.maruho.co.jp/araikata/wash\\_m.html](http://www.maruho.co.jp/araikata/wash_m.html)

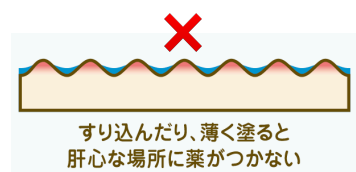


## <塗り薬の塗り方について>

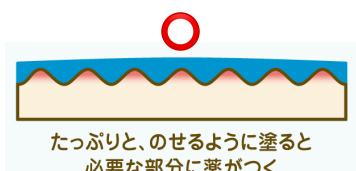
- 「**必要な量をたっぷり塗る**」ことが最重要です！
- 薬を塗る人は、薬に触る前に必ず手を洗いましょう。
- 容器の中に直接指を入れず、ヘラや小さじスプーンで薬をとりましょう（容器の中で、指についている細菌を繁殖させないように！）。
- 体全体に塗る量を指にとって、ちゅん・ちゅんと小分けにして、それから手のひらで伸ばすように塗り広げてください。
- **すり込まず、たっぷりのせるように塗**りましょう。
- 皮膚がテカる、ティッシュが貼りつく程度が適量です。
- 基本的に、どの塗り薬もこの塗り方が基本となります。
- お風呂上がりに、まずは保湿剤、その次にステロイド外用薬を塗ることをお勧めします（重ね塗りでもOKです。どちらが先でも効果にほとんど差はないことが報告されています）。

こちらで薬の塗り方についての動画が見れます

[http://www.maruho.co.jp/hoshitsu/child\\_cream.html](http://www.maruho.co.jp/hoshitsu/child_cream.html)



すり込んだり、薄く塗ると  
肝心な場所に薬がつかない



たっぷりと、のせるように塗ると  
必要な部分に薬がつく

<塗り薬の量について>

- **大人の人差し指の第1関節1本分の量**を、1FTU (Finger Tip Unit) として考えます。
- 大きなチューブでは、1FTUで大人の手 2枚分 (0.5g) が適正量です。
- 小さなチューブでは、1FTUで大人の手 1枚分 (0.2~0.3g) が適正量です。
- ローションタイプでは、1円玉大で大人の手 2枚分 (0.5g) が適正量です。
- 容器に入っている場合、小さじスプーン (すりきり1杯で 5g) で考えることがオススメです。
- あらかじめ、全部でどのくらいの量を塗るか決めておくと適正な量を塗ることができます。

軟膏・クリームは人差し指の先端から1つ目の関節まで

1FTU = 0.5g

およそ手の面積2枚分に塗れます。

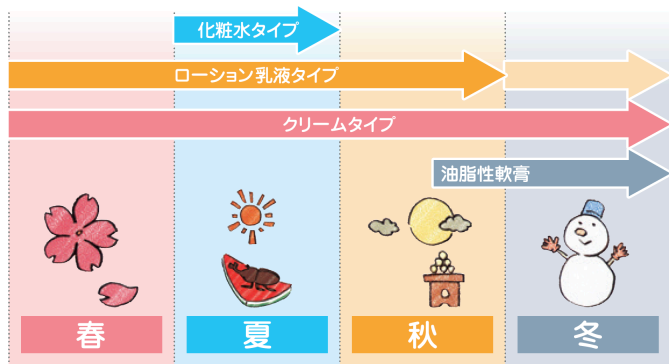
ローションでは1円玉大で

※小さなチューブの薬は、この半分の量になります (1FTU = 0.2~0.3g) → 手の面積1枚分)

	顔・首	片腕・片手	片脚・片足	胸・腹	背中 (おしりをきむ)	全身
3~6ヵ月	1FTU	1FTU	1½FTU	1FTU	1½FTU	8½FTU (約4g)
1~2歳	1½FTU	1½FTU	2FTU	2FTU	3FTU	13½FTU (約7g)
3~5歳	1½FTU	2FTU	3FTU	3FTU	3½FTU	18FTU (約9g)
6~10歳	2FTU	2½FTU	4½FTU	3½FTU	5FTU	24½FTU (約12g)

<保湿剤について>

- 代表的な保湿剤には、ヘパリン類似物質、ワセリン、尿素配合剤があります。市販されている保湿剤は、化粧品を含めさらにたくさんの種類があります。
- 保湿剤の成分により期待できる効果に差はありますが、「合う/合わない」の個人差も大きいです。
- クリーム、ローション、油脂軟膏、乳液などタイプも様々で、季節によっても使用感が変わります。「**こどもに合うもの**」を選ぶことをお勧めします。
- 医療機関から処方できる保湿剤には上限量があり、1ヶ月に1回以上の受診が必要になることもあります。市販の保湿剤が合う場合、それでもOKです。
- もっとも重要なことは「**必要量を毎日塗ること**」です。



<ステロイド外用薬について>

- 皮膚の炎症を抑える薬が「ステロイド外用薬」です。
- ステロイド外用薬には5段階のランクがあり、こどもに使う薬は3~4ランクの薬が主体です。
- 皮膚の部位により薬の吸収率が違うため、部位や湿疹の状態によって使い分けすることが重要です。
- ステロイド外用薬を急にやめると、ぶり返しが起こり、なかなか治らない経過になりやすいです。
- 肌が綺麗になってから、1日2回→1日1回→2日に1回→3日に1回と、段階的にステロイド薬を減らしていき、保湿は継続していくことが重要です (プロアクティブ療法)。
- 薬の調整はこまめに医師と相談しながら進めることをお勧めします。保湿剤主体で綺麗な肌を維持できることを目指しましょう。

ステロイドの強さ	主な商品名(五十音順)
強 ↑ 1 I群 strongest	ジフルール ダイアコート テルモベート
2 II群 stronger	アンテベート シマロン テクスメン トプシム ネリソナ パンデル ビスダーム フルメタ マイザー※ リンデロンDP
3 III群 strong	アドコルチン エクラール ザルックス フルコート プロパデルム ベトネベート ホアラ メサデルム リンデロンV
4 IV群 mild	アルメタ キンダベート ケナコルトA リドメックス※ レダコート ロコイド
弱 ↓ 5 V群 weak	フレドニソロン

<ステロイド外用薬の種類とランク>

