

お薬のしおり

No.230 (2021.7)

東京医科大学病院 薬剤部

監修 東京医科大学病院 皮膚科

保湿とお薬

暑い日がつづき、冷房の効いた室内にいたることが多くなってくると肌(皮膚)の乾燥が気になる方もいらっしゃるかと思います。そのような乾燥の対策として保湿がありますが、今回はその保湿とぬり薬についてのお話です。

○皮膚の機能

からだ全体をおおう皮膚は、最大の臓器で様々なはたらきがあります。紫外線や病原微生物などから体を守る保護作用、汗や皮脂を分泌する分泌作用、体内の水分保持保湿作用、体温調節作用などがあり、それぞれのはたらきは相互に関連しています。



乾燥肌とは、皮膚の一番外側の角層と呼ばれる部分が荒れ、水分を保つことができず水分量が低下した状態です。加齢や空気の乾燥、摩擦などの刺激や洗いすぎなど、様々な要因でおこります。

○皮膚の洗い方

皮膚を清潔に保つことは大切ですが、洗い方は特に大切です。皮膚に負担をかけない洗い方は、石鹸を泡状にし、素手でなでるように擦るだけで、皮膚の汚れをおとすことができます。決して、ナイロンタオルでゴシゴシ洗う事はやめましょう。また、入浴後 30 分以内に保湿剤を使用すると効果的です。

○保湿剤の役割

保湿剤は、皮膚から水分が逃げないようにしたり、皮膚に水分を補うのを助けたりします。白色ワセリンやヘパリン類似物質含有製剤や尿素含有製剤が代表的です。性状(形状)によって効果や使用感に違いがあるので、皮膚の状態にあわせて適したものを選ぶことが大切です。次のような性状(形状)のものがあります。

- ・軟膏剤：白色ワセリン（プロペト[®]）

油性成分で構成されています。そのため皮膚の保護効果が高いのですが、べたつき感があるのが特徴です。刺激がないため、乳幼児におすすめです。

- ・クリーム剤

クリーム剤は2種類に分けられます。水で洗い流しやすいクリーム剤（水中油型：ヘパリン類似物質クリーム[®]）と洗い流しにくいクリーム剤（油中水型：ヘパリン類似物質油性クリーム[®]）があります。水中油型は、水仕事の多い方にお勧めで、また、使い心地が良いです。油中水型は水には溶けにくく、皮膚の保護効果も高いとされています。

- ・ローション剤

水中油型で水分の比率の多い薬です。暑い夏場では、使いやすいのですが、軟膏・クリーム製剤より効果は劣ります。ヘパリン類似物質ローション[®]やヒルドイドローション[®]が有名ですが、ヘパリン類似物質ローション[®]はアルコール成分が多く含有されているので、爽快感はありますが、刺激感もあるので、乳幼児への使用には注意が必要です。ヒルドイドローション[®]は、アルコール成分が少ないので刺激は少ないですが、前者よりべたつきます。。

- ・スプレー剤

ヘパリン類似物質外用スプレー[®]とヘパリン類似物質外用泡状スプレー[®]があり、使用感が良く、広い範囲に使う際に便利です。ただし刺激感がある場合は使用しないでください。また、スプレー剤も、同様に乳幼児への使用は注意が必要です。

○保湿剤の使用

- ・使用するタイミング：基本1日1～2回使用し、乾燥がひどい場合には使用する回数を増やすようにしましょう。
- ・使用する量：塗布部位がテカッと光り、ティッシュペーパーが付着する程度が適量です。
- ・塗り方：塗る部分が小さい時は指の腹で保湿剤をとり塗り広げます。広い範囲に塗るときは塗る部分に直接保湿剤を出して手のひら全体でのばしましょう。



～お薬のことでご不明な点やご不安な点がある場合には、医師または薬剤師までご相談ください～