

乾燥による皮ふトラブルを防ごう

気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。お風呂で温まったら、パジャマを着る前にすぐ保湿することが大切です。



Point 1：お風呂に入る前

○お風呂の温度をチェックしましょう

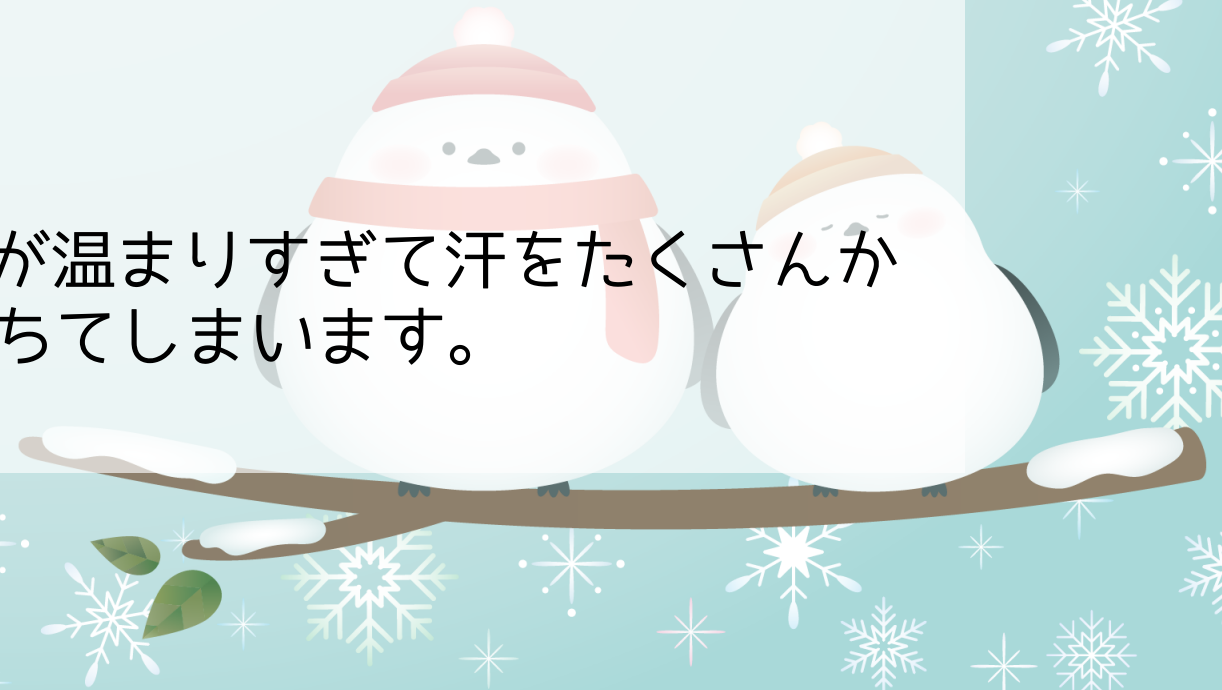
お風呂の温度

- ・ 38～40℃

体の小さな子どもは大人より早く温まるため、ぬるめのほうがのぼせません。

- ・ 41～42℃

熱めのお風呂に入ると、体が温まりすぎて汗をたくさんかくので皮ふの潤いも流れ落ちてしまいます。



Point 2：やさしく洗いましょう

○体はやさしく洗いましょう

体をごしごし洗うと、皮ふを守るバリアまで洗い落としてしまいます。やわらかいタオル、または手で洗うだけでも十分汚れは落とせます。

○入浴剤は刺激の少ないものを

皮ふが乾燥していると、刺激に弱くなります。入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう。



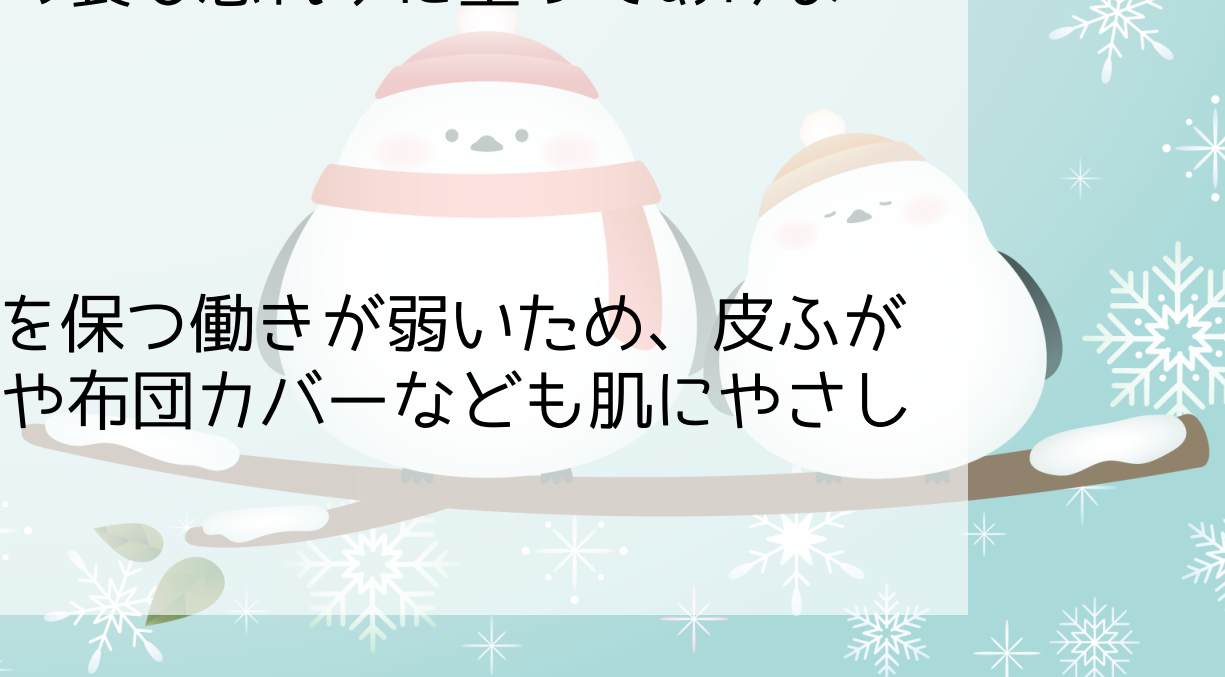
Point 3：お風呂から出た後は

○保湿をしましょう

湿度が低く皮ふが乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりも、軟膏やクリームなど、油分が多く皮ふのバリアを守る効果が高い保湿剤を使うとよいでしょう。皮ふがこすれて荒れやすい、ひじの内側やひざの裏も忘れずに塗ってあげましょう。

○綿のパジャマがおすすめ

化学繊維のパジャマは水分を保つ働きが弱いため、皮ふが乾燥しやすいです。パジャマや布団カバーなども肌にやさしい綿がおすすめです。



水分多め

成分

油分多め

さらさら

使い心地

ややかため

やや弱め

持久力

強め

夏向き

オールシーズン

冬向き



ローション

液状でのびがよく、
使い心地はさらさらし
ています。炎症や傷口
にはしみることもあります。



乳液

クリームよりも水分
が多く、伸びがいいタ
イプです。



クリーム

難こうよりもやわら
かく吸収されやすいで
すが、汗で流れやすい
という弱点もあります。



軟こう

油分が多く、ややか
ためですが、皮ふへの
刺激がほとんどありま
せん。