

# 「軟膏の塗り方、 ご存じですか？」



小児科部長

半田 陽祐

山香病院だより vol.82

がってサツと体を拭いたら、まだ少し湿っているうちに軟膏を塗ってあげましょう。

あとは必要に応じて朝や外出から帰った後など塗り足していきませんが、何回塗るかはかかりつけの医師と相談してください。

## ②ローション

### 【塗る量】

大人の手のひら二枚分の面積に、1円玉大の大きさに出したローションが必要です。

### 【塗るタイミング】

基本的に軟膏・クリームと同様です。

お子さんの肌がカサカサするというのは、かなり多い症状です。

この様な症状には保湿剤を処方されますが、適切な量を知らずに塗り続けても改善しない可能性があります。

どのくらいの量をどんなタイミングで塗るのが効果的か、一緒に勉強しましょう。

## ①軟膏・クリーム

### 【塗る量】

大人の手のひら二枚分の面積に、人差し指の先端から第1関節にのるくらいの量が必要です。

多く感じませんか？改善が乏しい患者さんの多くで、塗る量が足りていないのが実情です。

3か月程度の赤ちゃんの全身を保湿する場合、1週間で25g入りの保湿剤を1本使い切るように塗らないと効果がありません。大きなお子さんだと100g程度を1回で処方されますが、これでも1か月で使い切る程度の量です。

この目安を過ぎても残っているという方は、おそらく塗る量が足りません。

### 【塗るタイミング】

保湿剤は肌にある水分をパックするのが主な作用です。空気中の水分を取り込んで保湿するタイプのももありませんが、肌が乾燥しては効果を望めません。

外来では「お風呂あがり10分以内」に塗るようにお願いしています。お風呂からあ

軟膏・クリームに比べてローションはサラツとしていきます。夏場はローション、冬場は軟膏・クリームといった使い分けもできますし、塗る場所によって剤形を使い分けたほうがよい場合もあります。詳しくはかかりつけの医師にご相談ください。

適切な量を適切なタイミングで塗っているのに改善しない、悪化するという場合は使用している薬剤が適切なのか見直す必要がありますので、処方を受けた病院に相談するとよいでしょう。