



若葉があざやかな季節ですが、日中は、真夏を思わせるくらい暑い日があり、紫外線や汗など皮膚トラブルが発生しやすくなります。そこで、今回はスキンケアについてのお話です。



スキンケアについて

① お風呂の入り方

- ♥ お湯の温度はぬるめで長湯はしない。(目安は 38 度～40 度)
(長湯をすると皮脂が落ちすぎてしまうので 5 分ぐらいにしましょう)
- ♥ 洗い方
 - ・あわ立てた石けんで。
 - ・手で洗う。ゴシゴシこすらず撫でるようにやさしく洗う。
(ガーゼ・スポンジタオル・ナイロン製のものなどは使いません)
 - ・耳の後ろや首周りのシワ、脇の下など皮膚が重なり合うところもていねいに。
- ♥ すすぎ方
 - ・ゆっくりていねいにすすぐ。



② 保湿剤の使い方

- ♥ 入浴後 15 分以内に全身を保湿しましょう。
皮膚科で処方されている薬があればそれを先に塗ってから保湿剤を塗ります。
頭が乾燥している場合にはローションタイプのものがあります。
入浴後だけでなく、顔や手を洗ったあと、食後に口の周りを拭いた後、オムツ交換のあとなど、汚れをきれいにした後は必ず保湿しましょう。
- ♥ すり込むのではなく、乗せる感じに広げるのが効果的です。(治療薬も同じ)
量は一円玉大で、大人の両手のひら分の面積を塗ることができます。

③ 汗をかいたら

- ♥ 着替えましょう。
- ♥ ぬれたタオルでこすらないようにふき取ります。

④ 炎症をおこしたら

- ♥ (赤くなったり、ただれたりした場合)
- ♥ 皮膚科を受診して、医師の指示どおりの塗り方を続けます。自己判断で止めないようにしましょう。

