

皮膚は様々な機能をもち、外からの刺激から私たちを保護する重要な臓器です。そして皮膚も他の臓器同様に加齢により変化します。

加齢により皮脂の減少や弾力の低下が起こり、その結果として老人性乾皮症や皮膚掻痒症が生じ、痒みなど生活面での支障が生じる場合があります。

老人性乾皮症などの皮膚疾患を予防、治療するためにはしっかりと保湿剤の使用が不可欠です。

しかしながら保湿剤を具体的にどのように塗るのか、どう塗ったら効果的なのかについてはあまり良く分からないということが多いのではないのでしょうか？

ですので、ここでは効果的な保湿剤の塗布方法についてはお伝えさせて頂きたいと思えます。

塗布回数については「1日2回以上塗布する事」が有効とされています。これは過去に行われた試験にて保湿剤を1日1回だけ塗った人と、1日2回塗った人で皮膚の水分量を比較したところ、1日2回塗った人の方が皮膚に多くの水分を含んでいたことがわかったからです。

では実際に塗るにあたり、一日の中でどのタイミングで塗るのがいいのでしょうか？保湿剤をもらう時によく「お風呂上りに塗って下さい」と言われることが多いと思いますが、実際にはどうでしょうか？

実は、お風呂上りすぐに保湿剤を塗った人と、お風呂からあがって1時間後に保湿剤を塗った人の水分量の変化を確認したところ差がないことがわかっています。そのため、塗布するタイミングとしてはいつでも良いのです。

それであれば具体的にいつ保湿剤を塗ればいいのでしょうか？

これは私個人の考えではありますが、それでもお勧めするのは入浴後の保湿剤の塗布です。



なぜ入浴後の塗布が良いのかと思われるかもしれませんが、入浴後に塗布するメリットは効果以外にもあります。

まず、入浴後は体が最も清潔ですので、身体の汚れで保湿剤などの軟膏の吸収が妨げられることはありません。

また、入浴後は当然、衣類を脱いでいますので、身体全体に塗る必要のある保湿剤は塗りやすい



環境にあるといえます。

そして入浴のような、日常で必ず行うことに合わせて保湿剤を塗布する事で、保湿剤の塗布が習慣化されやすく、塗り忘れを防ぐことが出来ると考えられます。

これらの理由から入浴後の塗布をお勧めします。

次に朝に塗布するメリットをお伝えします。

まず、日中は学校や仕事など予定のある方が多いので塗布が難しく、その予定に時間がかかると夜帰宅する時間もまちまちになりやすいと思います。朝であればこのような日常的な予定の影響をうけることが比較的少ないのではないかと思います。

また、着替えや化粧などがあるためそれに合わせて保湿もして頂ければ習慣化もしやすいと考えられます。

そして前述の入浴が夜間に行う方が多いと思われるため、朝に保湿剤を塗ることで塗布の間隔がちょうどよく保たれることも理由に挙げられます。

この様に、個人的には入浴と朝をお勧めしていますが、最も大切なのは1日2回以上塗布頂くことです。

そのため、夜勤の方や朝入浴される方もいらっしゃると思いますので、ご自身の生活リズムに合わせて1日2回以上塗りやすいときに塗って頂ければ大丈夫です。

また、塗布のタイミングによる効果の差はありませんので塗り忘れに気が付いた時はその時点で塗布して頂ければ問題ありません。

しっかりとした保湿ケアを実践して頂き、皮膚の健康を守っていきましょう。

ファミリー調剤薬局