

# スキンケアを欠かさずに！

アトピー素因をもった人でも湿疹の症状が治まったあとにスキンケアをしっかり続けていれば、皮膚の乾燥が起こらず、バリア機能を正常に保つことができます。スキンケアとは皮膚に不足している脂分を、皮膚の外側に塗ることによって補うことをいいます。あせらず気長にこの約束を守りましょう。



汗をかいたら  
まめにシャワーを  
浴びる。

肌の清潔を  
こころがける



お風呂はぬるめのお湯に短時間入る。



石鹸は刺激の少ない弱酸性を。薬用石鹸は殺菌を目的としているため刺激が強いため避けましょう。

乾燥の強い部分は「石鹸は使わず」にぬるま湯で流すのみとする



## 保湿剤を効果的に使う

自分の肌に合った、刺激のないものを選びましょう。湿度の低い冬場は白色ワセリンや油性の軟膏がよく、蒸し暑く汗をかきやすい夏場はクリームが適しています。入浴やシャワー後など清潔にしたところで、日ごろ炎症を起こしやすい部分に塗ります。

### よく使われる保湿剤

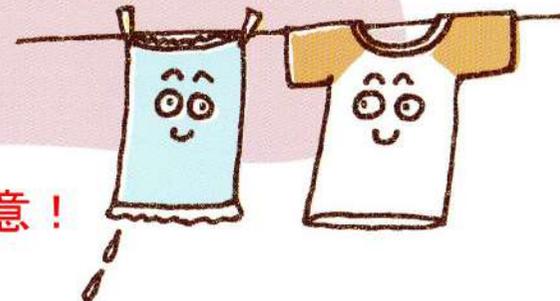
- 白色ワセリン
- 尿素軟膏
- 亜鉛華単軟膏
- ヘパリン類似物質含有軟膏



## 直接肌に触れるものは刺激の少ないものを

衣類や枕カバーなどの洗濯を頻繁にする。また、洗濯物はよくすすいでよくかわかす。

衣類などは化繊やウール、麻など刺激のあるものは避け、木綿の物を。



髪の毛の刺激にも注意！