

お肌のお手入れマニュアル

健やかなお肌のために・・・

塗るタイミング

1日1回のとき・・・入浴後が一番効果的です

入浴後は皮膚が水分を含んでいて、お薬をととても吸収しやすいので、なるべくすぐに塗るのがポイント

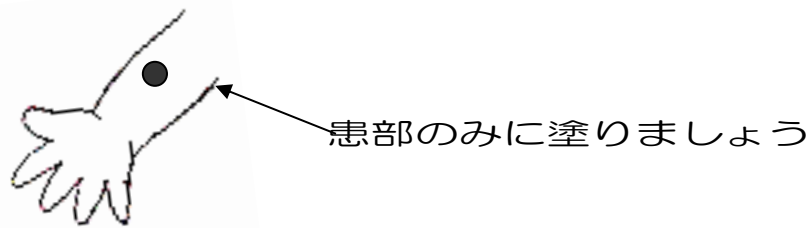
その他・・・朝起きたとき、外出から帰ってきたとき

汗などで皮膚が汚れている場合は、濡れタオルでふいてから塗りましょう。夏はシャワーを浴びると、さらに効果的です

お薬の塗り方

病気のある場所に「ぬり薬」をやさしくのせるように塗ります

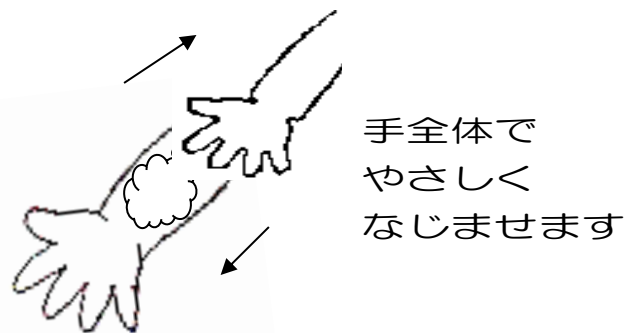
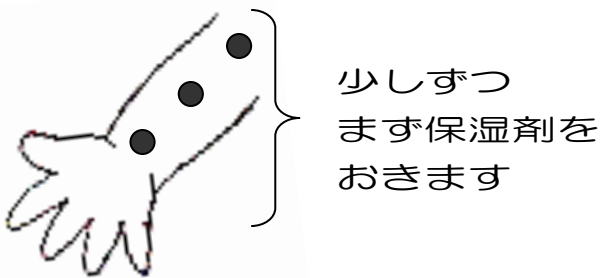
指先で少しずつ塗るのがポイント



保湿の方法

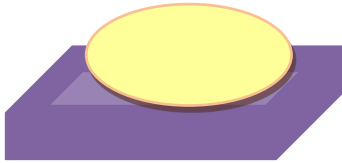
乾燥がひどいとき ワセリンや油成分の多いクリームを使用します

乾燥がかるいとき ローションタイプの軽めの保湿剤を使用します



体の洗い方

泡立てたセッケンで、手が柔らかいタオルでやさしく洗ってください
ナイロンタオルやアカスリは、使用しないでください



- コンテススキンケアソープ
- コンテスクリーンフォーム
- ディーパスソープ
- シャボン玉せっけん

体のふき方

柔らかい清潔なタオルで、やさしく抑えるようにふきます



かゆくならない入浴方法

温度：42℃で皮膚のかゆみセンサーが働いてかゆくなります
39～40℃が理想です

時間：ぬるま湯でしたら、ゆっくりつかって大丈夫です
少々熱めのお湯の場合は、やや短めにしましょう

シャワー：42℃をこえないように、やさしく浴びます
強い水圧で長い時間ジャージャー浴びてはダメです

肌着と洗剤

肌着：肌にあたる部分は、綿もしくは絹素材がおすすめ
化学繊維や機能性肌着は、避けて下さい

○Fleep インナー（陸前高田で縫製 柔らかく肌にやさしい）

洗剤：セッケンからできているものがおすすめ
合成洗剤・香料入り・柔軟剤は、避けて下さい

○シャボン玉スノール（北九州で製造 安全で肌にやさしい）

○シャボン玉漂白剤

ご不明な点は診察時にお気軽にご相談ください
野村皮膚科医院