



内容目次

- ・乾燥の気になる季節の外用剤のぬり方



発行元 地方独立行政法人さんむ医療センター
広報編集委員会
<http://www.sanmu-mc.jp/>

乾燥の気になる季節の外用剤のぬり方

毎年秋が終わるころ、冬の訪れとともに体のかゆみを訴えて皮膚科を受診される方が増えます。この時期は空気が乾燥するため、特に皮脂の分泌の少ない部位（すねなど手足の末端部位や腰回りなど）の皮膚で、角質層（皮膚の最も外側の部分）の水分や皮脂が減少し、皮脂欠乏症から皮脂欠乏性湿疹の状態に進展した状態の方が多いです。皮脂欠乏性湿疹の予防のために、まずは皮膚を乾燥させないように注意して頂きたく、一年を通じて（秋冬は特に）気を付けて頂きたい事をまとめました。



下腿の皮脂欠乏性湿疹

入浴時の注意点

- ・入浴前に予め入浴後に塗る外用剤を準備しておきます。
- ・体を洗う際には洗剤を十分に泡立て、出来れば手で全身を洗い、よく洗い流します。特にナイロンタオルなどで皮膚をゴシゴシと擦る事は角質を過剰にはがしてしまい、乾燥の原因になるので止めましょう。洗剤は石けんでもボディソープでも構いませんが洗浄力の強すぎるものは要注意です。皮膚科外来では低刺激性のスキンケア用品の御案内もしていますのでお気軽にお尋ね下さい。

<次ページへ続く>

- ・湯船のお湯の温度が高すぎると皮脂が過剰に奪われてしまうため、熱いお湯が好きな方は適度な湯温での入浴を心掛けて下さい。
- ・入浴後は体をふいた後、まだ皮膚が潤っている間に速やかに外用剤（保湿剤、処方外用剤など）を塗りましょう。

外用剤のぬり方

外用剤の剤形や容器の形状、チューブの口径、皮膚の状態、外用剤を押し出す力などの諸因子により若干の違いはありますが、ぬり薬の使用量の大きな目安として、FTUを用いたぬり方が推奨されています。FTUとはfinger tip unitの頭文字で、人差し指のいわゆる第一関節から指先までに乗せた軟膏の量を1FTUとし、これは手の平2枚分の皮膚に外用する外用剤の量として適当である、という考え方です。成人の手の1FTUであれば成人の手の平2枚分の皮膚に、小児の手の1FTUであれば小児の手の平2枚分の皮膚に、という様な簡便な方法ですので、外用剤をぬる際の目安にして頂きやすいと思います。また、体の部位別の必要外用量としては、顔と首をあわせて2.5FTU、体幹（胴体）の前面、後面でそれぞれ7FTUずつ、片腕（わきから手首まで）で3FTU、片手で1FTU、片脚（足の付け根から足首まで）で6FTU、片足で2FTUが適量であるとの報告があります。また、より感覚的な目安としては、「ティッシュペーパーが皮膚につくくらい」の量でややべとつきを感じる程度が適切とされています。



成人の1FTU分外用剤



成人の手の平2枚分程度の皮膚に外用

このように皮膚が乾燥する前から保湿をしっかり行っていた場合でも、乾燥の強い冬季は皮脂欠乏性湿疹に進展してしまう場合があります。体のかゆみ、赤み、ぶつぶつなどの症状に限らず、皮膚のことで何かお困りの事がありましたら受診して下さい。

皮膚科 木村 亜矢子