

・ **ステロイド軟膏**

➤ **塗り方**

◇ 適量（裏面参照）をすり込まないように、肌のにせるように塗りましょう。

- 薄く塗る、すり込むように塗るイメージは×です。

◇ 指一本で病変部位に丁寧に塗りましょう

➤ 塗る範囲、塗る回数、塗る期間などは必ず医師の指示に従ってください。

➤ 当院でよく処方するステロイド軟膏は下記の3種類です。

◇ キンダベート軟膏、ロコイド軟膏

- 医師の指示があれば、顔面や首、わきの下、陰囊（金玉の袋）にも用いることができます。

◇ リンデロンV軟膏

- 原則として顔、首、わきの下、陰囊には塗らないようにしてください

・ **保湿剤**

➤ 適量（裏面参照）を素早く塗りましょう

◇ 子ども（特に幼児）はじっとしていることが苦手です。毎日のことなので素早く塗りましょう。

➤ 手早く、効果的に塗るコツ

◇ 始めに保湿剤を塗る範囲を決めて（たとえば手のひら2枚分）、その範囲に適量の保湿剤を手に出します。とった保湿剤を6カ所ほどに分けて皮膚につけた後に手のひら全体ですばやく均一に広がります。

➤ お風呂の後に塗る場合、皮膚が乾燥する前に塗ると効果的です。お風呂から上がってから10分以内に塗るようにするとよいでしょう。

➤ 当院でよく用いる保湿剤は以下です。

◇ ヘパリン油性クリーム、ヒルドイドソフト、ヒルドイドローション

- 主に湿疹病変の保湿に用います。1日2回塗ります。ステロイド軟膏と重ね塗りOKです。重ねて塗る場合、保湿剤を塗ってから必要な部分にステロイド軟膏を塗ってください。

◇ 市販のローション

- 軽度の湿疹病変または、正常皮膚の保湿に用います。乾燥具合により1日1～3回程度塗ります。乳液タイプと化粧水タイプがありますが、一般的には乳液タイプがおすすめです。

◇ ワセリン（主にプロペト軟膏）

- 保湿剤の中で刺激性が最も少ないです。保湿力は高くないので、保湿効果を発揮するには頻繁に塗る必要があります。当院では1日4回のプロペト軟膏の塗布と1日2回のステロイド軟膏の塗布を指示することが多いです。ステロイドとの重ね塗りをすることもありますが、当院では間隔を空けて別々に塗っていただくようにしています。

・ 皮膚の状態が改善してきたとき

◇ 手触りを重視してください。

- 見た目によくなったようにみえても肌の手触りがざらざらしている場合の多くは湿疹は十分に改善していません。
- ステロイド軟膏は肌の手触りがよくなるまで継続してください。
- 赤い小さなポツポツした発疹があっても触った感じざらざらしていない場合、ステロイドを塗る必要がないことが多いです。診察の際に医師にご確認ください。

◇ 治療前の湿疹が広範囲の場合、ステロイド軟膏は肌のざらざら感がなくなった部位には塗らないようにして、塗る範囲を狭めてください。保湿剤は次回の外来受診まで塗る範囲を変えないでください。

◇ 塗る回数は医師の指示にしたがってください。

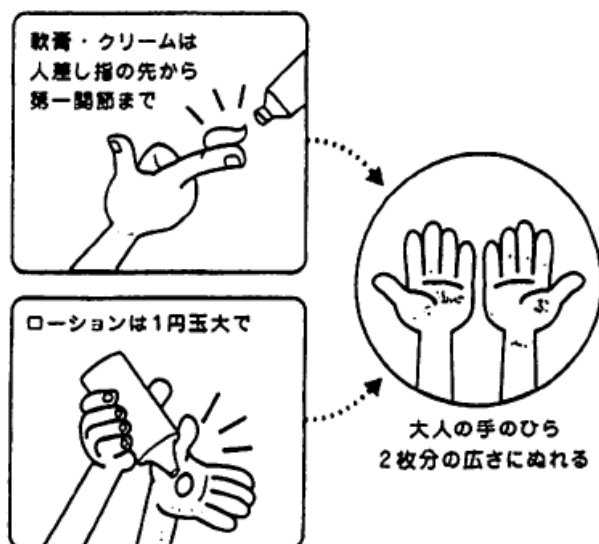
- ステロイド軟膏の使い方に十分慣れていない保護者の判断で肌の状態が良くなったからとステロイド軟膏を中止することは、湿疹の改善を遅らせがちです。また、ステロイドの減量中止が終わるまで、原則として保湿剤を塗る回数は減らさないでください。

・ 使用量の目安

➤ 軟膏・クリームは人差し指の先から第一関節まで出した量、ローションは1円玉大の量が約 0.5g です。

この量で大人の手のひら2枚分の広さに塗ることができます。

◇ 保湿剤やステロイド軟膏は必要な量を十分に塗らなければ効果が得られません。少量を薄くのばすのではなく、少し多いと感じる程度にぬるのがよいでしょう。



最後に

・ ステロイド軟膏を3日間1日2回塗布して改善傾向がない場合と7日間塗布しても中止できない場合、受診してください。