

・ **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、肌への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。

◇ クロベタゾン軟膏（キンダベート軟膏）、スピラゾン軟膏（リドメックス軟膏）

- 医師の指示があれば、顔面や首、わきの下、陰部にも用いることができます。

◇ デキサメサゾン軟膏（メサデルム軟膏）

- 原則として顔、首、わきの下、陰部には塗らないようにしてください

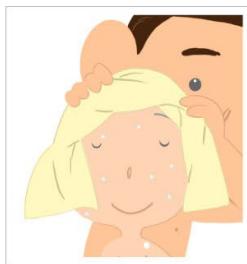
## ステロイド外用薬の塗り方・注意点

■ 塗る人は手をきれいに洗う



刺激物につかないよう、塗る人はきちんと手を洗いましょう。

■ 入浴後すぐに塗る



入浴後、余分な水分を拭きとったら、すぐに塗りましょう。

■ たっぷり塗る

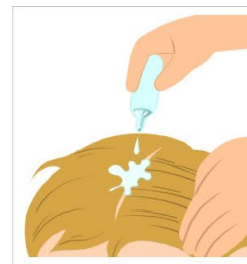


ざらざらしている部分は出っ張っているため、たっぷり塗りましょう。

※ 少ないと薬が十分つかず、効果が下がります。



■ 頭皮の場合、地肌に塗る



<ローションタイプの薬の場合>薬が十分に行きわたるよう、髪を分け、髪ではなくきちんと地肌に直接塗りましょう。

・ **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げます。

➤ 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。

・ 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、多くの場合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。

・ 使用量（ステロイド（軟膏・ローション）・保湿剤）の目安



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。