

& magazine

アトピー性皮膚炎に
新しいコミュニケーションと
融合を作っていこう。

[アンド]
vol.1

特集

skin & my challenge

諦めていたことが全部、
普通にできる毎日。

treatment & communication

前向きな治療は、
コミュニケーションから。

& magazine

奇跡でも、偶然でもなく、
自分で引き寄せた道

もしも、20代の頃の私が、今の私を見たらびびく
りするでしょうね。これが本当に未来の自分なの
かと。あの頃はアトピー性皮膚炎(以下、アトピー)
によって肌は赤くただれ、全身に引っかけ傷とあか
ぎれができ、外出するのもイヤで、家の中に閉じ
こもっていました。だけど、あの頃の私がアトピー
の治療をサボっていたのか、良くなることを諦めて
いたのかというところではなく、今と同じように、
アトピーを治したい、綺麗な肌になりたいという想
いを強く持っていたと思います。ただ、今と大きく違
うところは、アトピーに関する情報の取り方や、病
気に対する知識の持ち方だと思っています。私が今、自
分のやりたいことができているのは、運が良かった
わけでも、偶然でもなく、アトピーについて正しい
知識を持ち、症状をコントロールしていくことの意
味をきちんと理解できているからだと思っています。

毎日の子育てと、エアロビクス

今は2人の子供に振り回されながら、ごく普通
のお母さんをしています。そして仕事は、エアロビ
クスのインストラクターとして、スタジオでレッス
ンをしています。参加者も全員お母さん。スタジオ



はいつも子供たちのはしゃぎ声や泣き声とても
賑やかです。自分が、こんな風に人前で肌を出せる
仕事ができるなんて、アトピーがひどかった頃には
想像もできませんでしたが、今では筋力トレーニ
ングをして体型改革にも取り組み、自分のやりたい
ことに挑戦できています。「子育て、仕事、家のこと
と忙しい毎日の中で、アトピーの治療を続けていく
のは、大変ではないか？」と聞かれることもありま
すが、歯磨きをして虫歯にならないようにしている
のと同じように、私の中でスキンケアは日常生活の

一部となっているので、特別に時間を使っているとい
う感覚はありません。むしろ、症状をコントロー
ルするために症状が不安定になりやすい季節の変
わり目などは、肌の状態が良かったとしても、お風
呂上がりに薬を全体的に塗るプロアクティブ療法
を実践しています。

肌の状態が 心の状態にも連鎖していく

アトピーが気になりだしたのは小学校に入った
頃からです。友達と遊んでいて、腕を引っ張られる
と、それだけで肘の内側の皮膚が割れてあかぎれ
ができるような状態でした。それでも、もともと好
奇心が旺盛で、体を動かすことも好きだったので、
小学校2年生の時からバレエ、高校からはエアロビ
クスを始め、自分のやりたいことには挑戦してき
たと思います。しかし、大学3年生の時にアトピー
が悪化し、この頃にちょうど「アトピーの薬は塗っ
ていると効かなくなる。副作用で悪化する」という
情報が世間的に流れていて、自分も薬のせいで悪く
なっているのかもしれないと治療を疑うようにな
りました。そして、インターネットで調べた情報を
元に、それまで通っていた病院での治療を完全に止
め、漢方治療に切替えたのです。肌の状態はみるみ
る悪化し、自分の気持ちも肌の状態に同調するよ

子育て・エアロビクス・ディズニー、
諦めていたことが全部、
普通にできる毎日。

荻野 美和子さん (日本アレルギー友の会)



より美和にまたこんな笑顔が戻ったのが良かった」と自分のことのように喜んでくれました。その姿を見て、この人となら、この先もずっと一緒に生きていけると確信しました。病院で治療を受けて、アト

うに、怒り、嫉妬、自己否定、不安、ネガティブな感情が心の中を渦巻きました。そして、太陽の光を避け、一日中ベッドに横たわっているような生活へとかわっていきました。

時計の針がピタリと止まった 5年もの時間

肌の状態が一向に改善しなくても、一度、良いと感じたことから、人はそんなに簡単に抜け出せないものです。薬を完全に止めて、漢方治療に切り替えてから5年もの月日がたっていました。当時は事務の



仕事をしていました。会社は休みがちで、さらに生活の様々なことは親に頼っていました。洗濯物をたたむ、洗う物をする、こんな簡単なことも両手がふさがれると掻きたい時に掻けないことがイヤで、できなくなっていたのです。心も体も疲れきっていた私に、母が「正しい治療が受けられる病院を探したから、東京通信病院へ行ってみよう」と今の主治医である江藤先生を受診することを強く勧めました。それから、止まっていた時計の針が早回しで時を取り戻すかのように、受診、診断、入院、治療と進み、初めての受診から約1ヵ月後の朝、私は会社へ向かう道を、輝く太陽の光を浴びながら、上を向いて歩いていました。「治療をしてこんなに綺麗な肌なら、誰に見られても恥ずかしくない」、そんな想いで、本当に久しぶりに胸を張って道の真ん中を歩けた気がします。

夢だったウエディングドレスを着て

夫は、大学時代の同級生です。アトピーがひどくなって、私が実家に引きこもっているという話を聞いて、実家まで会いに来てくれました。ポロポロの私の肌を見ても動揺することなく、世間話をして帰っていった日のことは今でも覚えています。そして、私が病院でちゃんと治療を受けて、肌が綺麗になった時も駆けつけてくれて、「本当に良かった、何

ピーに対する正しい知識を持てて良かったと思うことの一つは、アトピーに対して自分でちゃんとコントロールできるという自信を持てるようになったことです。そのため、ウエディングドレスを着る時にも、「もし、アトピーが悪化したらどうしよう」という不安が全くなく、自分が一番着たいドレスを選んで、人生の晴れ舞台に立つことができました。

これからも、大切な家族と笑顔で

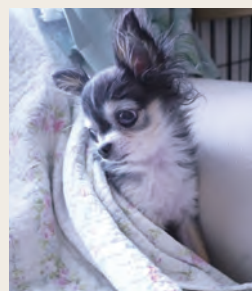
「もしも、子供がアトピーだったらどうしよう」と子供を持つことをためらうこともなく、結婚後は自然な流れで2人の娘を授かることができました。彼女たちと過ごす今の時間は本当に宝物です。次女はアトピー性皮膚炎です。だけど、今も、この先も、私の気持ちには何の不安もありません。アトピーはコントロールできる病気だと分かっているからです。今のお気に入りにはデイズニールソート。年間パスポートを購入して、家族、友人、そして1人でだって行きます(笑)。デイズニールソートは海辺にあるのでアトピーの肌には痛みを感じる「潮風が吹く」「掻きたくなくてもトイレまで遠い」など、痒みのために思い切り楽しむことができないため、症状がひどかった頃には行くことなんて考えられない場所でした。両手が使えなかった(掻くために片手をあけておかないと不安でした)、助けてくれる母



i & my children

がいないと生きていけないと感じていた私が母になり、両手に子供を連れて夢の国へ遊びに行く。本当にすごいことです。アトピーが改善して自分が変わったなと思うところは、「これは無理だな」という気持ちの壁がなくなっただけです。以前はアトピーが生活の中心になり、それを前提に「やれること」を知らず知らずのうちに選択していました。目の前に視界を開かず壁がないことは、未来まで見つめることができ、やりたいことや目標にチャレンジしたり、自分の人生を思いきり楽しむことができます。

アトピー性皮膚炎 & 愛犬



家族ができて、犬を飼いました。昔は自分がペットを飼えるなんて想像もしませんでした。我が家の愛犬として、長く一緒に暮らすことができました。

毎日のケア & 家事



AR対応

皮膚のケアの時間と家事の時間を一緒にまとめています。洗い物前に薬を塗って、布手袋をして、その上にビニール手袋。温かいお湯で洗い物をする保温効果も上がります。

荻野美和子さんは、もともとアレルギー性の病気に
かかりやすく、気管支ぜんそくに引き続き、アト
ピー性皮膚炎も悪化した。高校生の時に薬物治療を
開始し、4年間ほど症状は落ち着いていたが大学3
年生のころから再び悪化。この頃から治療に疑問を
抱きはじめ、民間の漢方治療へと切替えた。今度こ
そ治る」と信じていたが、肌の状態は以前よりも悪
化。なす術もなく5年もの時間が過ぎた。見かねた
家族のすすめで2006年10月に東京通信病院を
受診し、江藤隆史先生の診察を受けはじめた。そし
て、ここから江藤先生と荻野さんの10年という長き
に渡る治療パートナーとしての関係がはじまる。

初診時は先生の治療を すぐには受け入れられず…

荻野さん…初めて江藤先生に診ていただいたから
11年たちました。当時は今のようになかなか肌
になるなんて思ってもいませんでした。

江藤先生…初診の時、私が薬剤の説明を始めたら、
荻野さんは診察の途中で帰ってしまったのは今でも
記憶していますよ。悪魔を見るような目で私を見て
いましたから。

荻野さん…東京通信病院に来れば何か新しい治療法
があると期待していたのですが、先生が引き出しか
ら取り出した薬は、それまでも私が使ったことのあ
るもので、「もう、その治療ならやってきたの！」とい
う想いが強く込み上げてきました。しかし、その後
先生に勧められた「大人のアトピー」という本を読
み、「薬嫌い」という私の考えは、偏った知識による
ものかもしれないと思いました。そして、先生のと
ころで治療を受けることとお誘いいただいたアト
ピー教室に行ってみることを決めました。

江藤先生…薬が嫌いでも、アトピー教室に来ると
心変わりする人はけっこういます。同じ悩みを持
つ仲間がいますし、治療体験も聞けるため、アト
ピー性皮膚炎(以下、アトピー)への理解が深まり、
自然と治療に対する姿勢も変わっていくものだ
と思います。

荻野さん…そうですね。私も教室で知り合った人の
影響で、初診から2週間後には入院治療を受けて
いました。

先生から正しい治療を 聞けていなかったことに気づき…

江藤先生…荻野さんは8日間入院して治療を受けま
した。それで退院した時のことは覚えていますか。

荻野さん…治療3日目にして、目に見えて症状が改
善していったのに感動し、なぜ、高校や大学の頃と
同じ薬を使っているのにこんなに効果が違うのか、
アトピーについて、もっと正しい知識を身に付けたい
と思うようになりました。

江藤先生…薬物治療がうまくいってなかった頃の

前向きな治療は コミュニケーション から。

患者さん
荻野美和子さん

あたご皮膚科 副院長
江藤隆史先生

荻野さんは、薬を薄くしか塗れていない状態だった
ので、かえってアトピーを悪化させてしまっていた
のです。例えると、炎症という大きな火事が起きて
いるところに、コップで水をかけているような状態
です。炎が十分消火できない水のかけ方では、水を
かけても火が燃えあがってくるように錯覚してし
まいます。「薬を塗っても効かない」と思い込むの
は、このような錯覚と同じと言えます。

荻野さん..確かに状態が悪い時には薬の量が足りて
いないという感覚はなく、薬は怖いから薄く塗る、
塗っているのになぜか良くならない。だんだんと、担
当している先生や処方された薬に不信感を抱き始め
ていくのだと思います。自分で薬の量を調整してい
るというそもそものことはすっかり忘れてしまつて。
江藤先生..そういう時は、実体験をしてもらうこと
が一番大切なんです。一度、薬による治療の効果を実
感できると「なんだ、薬は怖くないんだ」と思えるよ
うになります。

荻野さん..本当ですね。退院した時には、何を根拠に
私は病院での治療を否定していたのか、家に閉じこ
もっていた5年間で本当にもったいないという気持
ちでいっぱいになりました。

江藤先生..そして、大切なことは、一度、薬による治
療を受け入れて肌の状態が良くなったあと、どう維
持していくかです。その後、状態が悪くなると「先
生なぜですか...、完全に治す方法はありませんか」

り方を教えてくれました。日々、多くの患者さんに
接して、話や悩みを聞いているので、先生の引き出
しの多さは想像を超えるものだと実感しました。

江藤先生..以前、荻野さんに「ネイルをしてもいい
か?」と質問された時に、「ネイルをつけていると、
ネイルがはがれるから肌を掻かないようにする」と
いう面もある」という話をしたと思いますが、あれ
は患者さんから教えてもらったアイデアです。診察
時間が限られている中で、治療以外のことを話して

と患者さんの多くが訴えるようになります。

荻野さん..私の場合は、そのあたりの症状の変化に
ついても、先生にしっかりと説明を受けていたので、ア
トピーの症状が出て不安になることはありません
でした。

江藤先生..治療を進めていく上で、疾患に対する共
通のイメージを医師と患者さんが持つことは本当
に大切なことなんです。アトピーは慢性疾患で、悪
化と寛解を繰り返す疾患です。そのため、完治では
ないけれど、肌を良い状態に保てるように、治療を
続けているんだという治療イメージです。

荻野さん..患者の立場としては、やはり完治を目指
したくなるという気持ちは分かります。

江藤先生..「継続して寛解を維持すること」と「完
治の間にある、微妙な差ですが、ここを理解できる
かどうかですよ。そうすることで、一度改善して
も薬を止めないという治療方針を受け入れやす
くなると思います。

治療を左右する

コミュニケーションの重要性

荻野さん..先生の診察を受ける時は、いろいろと質
問をして、アドバイスをいただくようにしていま
す。そうすることで自分の知識が増え、より自分に
適したケアが行えるようになると思っています。

いる時間はないと考えがちですが、実は患者さんと
のコミュニケーションを通じて、医師も多くのこと
を学ぶことができるのです。

荻野さん..先生とは診察室ではいつも向かい合っ
ていますが、アトピー性皮膚炎の治療という点では、
横に並んで同じゴールを見つめて、二人三脚で進ん
でいる感じです。

江藤先生..患者さんと医師、二人三脚で治療を進め
ていくためには、お互いがどうしたいのか、どうい

江藤先生..そうですね。医師は受診のタイミングで

しか患者さんの肌を診ることができませんが、患
者さんは毎日、ご自身で肌を見ることができ、薬を
塗ることができる。肌についての本当の主治医は患
者さん自身であると言っても過言ではありません。
ですから、患者さんが荻野さんのようにわからない
ことを質問をして、知識を深めていくてくれること
は、医師にとっても心強いものです。

荻野さん..病院での治療がうまくいかなかった時
は、担当の先生や薬のせいにしていましたが、私自
身も受け身だったような気がします。「先生に治し
てもらおう」という依存的な考えから、「先生と一緒に
コントロールしていく」という主体的な考えに変
わったことも、治療効果に影響しているのかもしれ
ませんね。

江藤先生..仕方のないことではあるんですがね...。
どうしても、医師と患者さんという立場には凝り固
まったイメージがあります。困っていることを医師
に相談したり、言いたいことが言えないという患者
さんは多いと思います。

荻野さん..今では「手湿疹で水仕事ができない」とい
う生活上の些細な悩みも聞いていただいています。
先生は、何も躊躇することなく、手にぴつたりと
フィットする手袋を取り出して「薬を塗ってからこ
の手袋を使えば、水仕事はできるし湿疹も良くなり
ます」と、ビニール製の手袋をつけて家事をするや

う方向に行きたいのかしっかりとコミュニケーション
を取らないと、すぐにつまずいてしまいますから
ね。そういう意味でも、診察室のコミュニケーション
はとても大切です。意見や考え方が違ってもよい
ですし、時にはぶつかることもありですよ。お互
い、医師と患者である前に、「人間なんですから。
私はいつも、患者さんと「人」と「人」としてお付き
合ひしていけたら、きっと長く一緒に治療を続け
いけると感じています。



あたご皮膚科 副院長

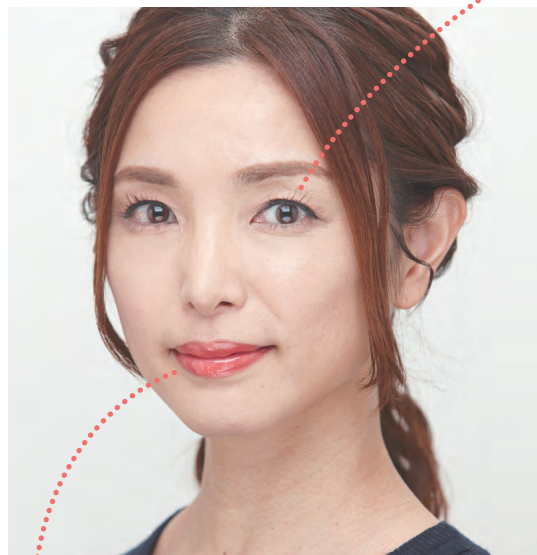
江藤 隆史 先生

診療モットーは、「患者さんと一緒に考えて
いく治療」。これまで、日本皮膚科学会運営
委員、日本臨床皮膚科医会副会長を務める。

ポイントメイクのテクニックで、 自分に合ったメイクにチャレンジ。

ヘアメイク／津田千昌

肌の状態を考えると、メイクは避けたいけど、メイクをして綺麗になると、気持ちがあがって…。メイクは何も顔全体にしなければいけないわけではなく、上手にポイントメイクを活用すれば、メイクをしている印象を出せます。



Lip 口紅

口紅は直接塗る前に、下地としてリップクリームを塗ると、乾燥による唇の皮のめくれ、ひび割れが目立たなくなります。また、一手間かけて、リップライナーで輪郭をとることも大切。肌と唇の境目がしっかりできて、シャープな印象になります。



リップクリームを塗る



輪郭をとる

見えない、一工夫！

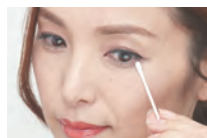
「化粧直しの1枚ティッシュ」

化粧直しをする前に、ティッシュを1枚顔に当てて優しくおさえる。これだけで、余分な皮脂の油分が取れて、メイクの持ちがあがってよくなります。



「トラブル対応の1本の綿棒」

メイク後、しばらくして乾燥によって粉ふきした場合は、綿棒の先に保湿剤をつけて、気になる部分にクルクルと当てます。粉だけが綺麗に拭き取れます。その上からおさえるようにやさしくファンデーションなどで直しましょう。

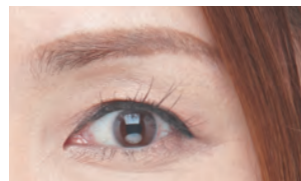


Eye Color アイカラー

目元だけでもメイクをすれば、顔全体の印象が変わります。大切なポイントは、カラーとタイプです。

【眉毛】

眉毛を描くと、それだけで引き締まった印象になります。ポイントは髪と眉の中間色を選ぶこと。顔に馴染み自然な印象になります。



【アイシャドー】

アイシャドーは色選びが大切。顔の赤みが気になる時は、黄色ベースのベージュ系にすると、目元がすっきりして、顔の赤みから目元に視線が集まります。くすみが気になる時は、ピンク系の明るいカラーを乗せることでトーンアップします。



赤みが気になる



黒ずみをなくしたい

Check!

「タイプの選び方」

アイシャドーはパウダータイプが多いですが、クリームタイプのアイシャドーをセレクトすると、ポイントメイクでも粉浮きせずに馴染みがよくなります。



more better!
クリームタイプ

隠すから見えるスタイリングチェンジで、 印象を変えていく。

スタイリスト／遠山真紀

Total Coordinate

コーディネイトのポイントをフェイスラインからそらす。例えば、トップスを無地にボトムスを柄物を選ぶ事で視線をボトムスに！揺れる柄物のスカートは女性らしさを演出するコーディネートなのでドンドン活用して欲しいスタイリングです。他に個性的なプレスレットやハンドバックをアクセントにするのも効果的です。



トップスに小柄模様はNG。
肌のキメと同調して目立たせてしまいます。

Color Coordinate

腕、首回りを目立たなくするためにもつついっし選びがちな紺色、チャコールグレー、モスグリーンなどの落ち着いた色。コーディネートに白をプラスする事でスッキリとした清涼感のあるスタイリングになります。スーパーホワイトではなく白からオフホワイトを合わせましょう。



例えばカーキのトップスには白のボリュームスカートを合わせる。スモーキーカラーのジャケットには、インナーに白を合わせる。などで、印象があがって明るく見えます。

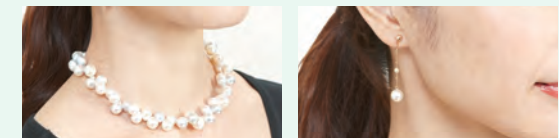
Inner

インナーは、切りっぱなしの縫い目なしなので、肌にあたる部分が優しいものを。自分で好きなようにハサミで切るだけなので、とっても便利に活用できます。



Accessories

金属性の光ではなく、パールなどの天然素材の光沢で美しさがプラスされます。襟元の空いたトップスを着用した時に首もとにパールの光沢に眼がいくので、上品で華やかなスタイリングに。イヤリングも少し大きめの物で視線をひくとよいでしょう。



日本のアトピー性皮膚炎 最新版

～アトピー性皮膚炎とDisease Burden*～

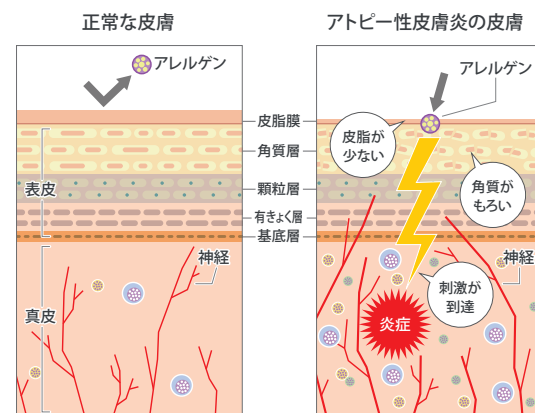
アトピー性皮膚炎は日本でよく知られている病気の一つですが、
病気に関する様々な研究が進められており、病気に関連する新しい情報や治療法は常にup dateされています。
今、注目されているのは、アトピー性皮膚炎は皮膚に炎症を起こすだけでなく、患者さんの「心」や「生活」にも影響を及ぼすという点です。

*疾患が与える影響



アトピー性皮膚炎と 皮膚のバリア機能の低下

アトピー性皮膚炎では皮膚のバリア機能が低下しているため、角質の細胞の間に埋まっている角質細胞間脂質や水分を保つ天然保湿因子が減ってしまいます。その結果、角層のバランスが崩れ、外からさまざまな刺激やアレルゲンが侵入しやすくなっている状態になっています。そのため、保湿などによってバリア機能を改善するセルフケアが大切な役割を果たします。



イッチ・スクラッチサイクル

イッチ・スクラッチサイクルとは、痒みによって実際に掻いて皮膚を傷つけることで皮膚に生じる悪循環のことです。具体的に説明すると、アトピー性皮膚炎では「痒み」を感じます。そして、皮膚を掻き、皮膚の表皮を傷つけてしまいます。これを掻破(そうは)と言います。掻破によって表皮が傷つくことで、皮膚のバリア機能が破壊され、さらに表皮ケラチノサイトからの炎症性サイトカインが放出され、皮膚に炎症を惹起します。炎症が生じている皮膚は、刺激物およびアレルゲンが侵入しやすくなり、その刺激により、また痒みが生じるというサイクルを形成してしまいます。このイッチ・スクラッチサイクルを断ち切ることも、アトピー性皮膚炎を悪化及び進行させないための重要なアプローチです。



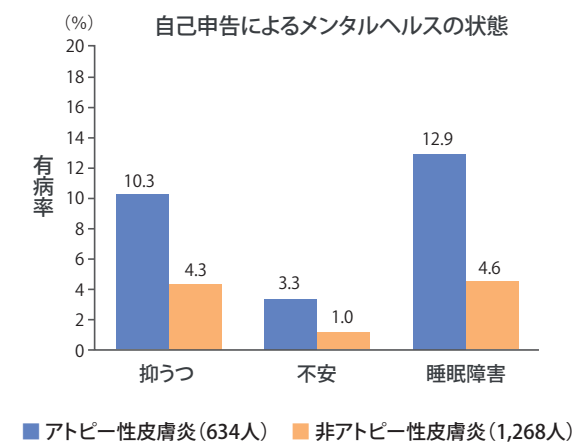
古江増隆ほか(編):皮膚科臨床アセット1
アトピー性皮膚炎
湿疹・皮膚炎パーフェクトマスター、
中山書店、2011、P142-146
Yosipovitch G et al.
Curr Allergy Asthma Rep. 2008;8:306-311.

アトピー性皮膚炎の症状がもたらす様々な障害

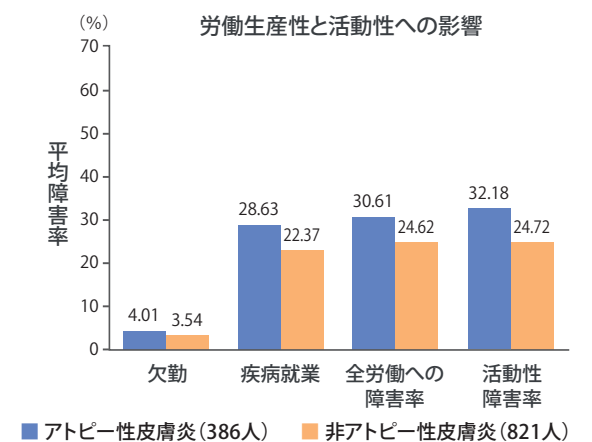
アトピー性皮膚炎は痒みの辛さ、また掻くことによって生じる皮膚の炎症だけでなく、痒くて眠れない、炎症が起きた肌が気になって思うように生活できないなど、患者さんの心理面でも様々な影響を及ぼしています。実際に抑うつや不安などの心理的な問題や、睡眠障害などを抱えている患者さんの割合は、アトピー性皮膚炎を持たない一般人口に比べて有意に高いことが報告されています。さらには仕事や日常的な活動性に及ぼす影響もアトピー性皮膚炎のない成人に比べて有意に高いことが報告されています。



医師に診断された抑うつ、不安、睡眠障害を
過去1年に経験した人の割合は
アトピー性皮膚炎患者で有意に高かった

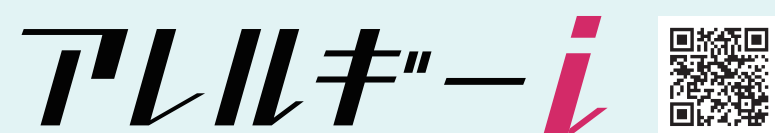


アトピー性皮膚炎では
疾病就業率、全労働への障害率、活動性障害率が
有意に高かった



Arima K. et al., J Dermatol. 2018; doi: 10.1111/1346-8138.14218. [Epub ahead of print] (右図は改変作図)

かゆみ・アトピー性皮膚炎で
お悩みの方向け
ウェブサイト



<https://www.allergy-i.jp/kayumi/atopic/>

アトピー性皮膚炎でお悩みの方を、

正確な情報と便利なツールで応援する情報サイトです。

症状チェックや治療と生活をつなげる情報誌「& magazine」など、

どんどん活用して治療にお役立てください。



Focus of Pharmacist's attention

薬剤師が着目した今月号のポイントはこちら

監修：大谷 道輝 先生（杏雲堂病院 診療技術部長 薬学博士）

着目点①

アトピー性皮膚炎ではしっかりと汗をかき、
きちんと洗い流すことが大切です。

荻野さんはエアロビクスのインストラクターをされており、日常的によく汗をかかれています。これまで汗は、アトピー性皮膚炎の悪化因子の1つと考えられていたため、この記事を読みながら「アトピー性皮膚炎で汗をかいても大丈夫なの？」と思われた読者もいらっしゃると思います。しかし、荻野さんの生活スタイルは、アトピー性皮膚炎の治療の視点で見るととても先進的です。なぜなら、7年ぶりに改定された日本皮膚科学会「アトピー性皮膚炎診療ガイドライン2016年版」では、アトピー性皮膚炎は発汗機能に異常を認め、時間あたりの発汗量が少ないため^{1~3)}、汗をかく習慣がアトピー性皮膚炎の克服へと繋がる可能性があるとして解説されているからです。一方で、汗は痒みを引き起こす原因となるため、すぐにシャワーを浴び、衣服を着替えるなどのケアが大切になります。しっかりと汗をかき、きちんと洗い流すことで清潔を心がければ、汗をかくような運動を生活に取り入れることは、治療の一助になると言えます。



1) Shiohara T, Doi T, Hayakawa J: Defective sweating responses in atopic dermatitis, Curr Probl Dermatol, 2011; 41: 68-79. 2) Kijima A, Murota H, Matsui S, et al: Abnormal axon reflex-mediated sweating correlates with high state of anxiety in atopic dermatitis, Allergol Int, 2012; 61: 469-473. 3) Eishi K, Lee JB, Bae SJ, Katayama I: Impaired sweating function in adult atopic dermatitis: results of the quantitative sudomotor axon reflex test, Br J Dermatol, 2002; 147: 683-688.

着目点②

保湿剤は1日2回塗って丈夫な皮膚をつくる。

荻野さんは、洗い物のタイミングで保湿剤を塗るように習慣づけていました。洗い物は1日に2回以上はあると思います。洗い物のタイミングでこまめに保湿剤を塗っている、ここがとても良い点です。保湿剤は1日に1回多めに塗るよりも、1日に2回適量を塗るほうが保湿効果が高いとされています¹⁾。一般的に保湿剤を塗るタイミングは、入浴後が保湿効果が高いと考えられていますが、近年の研究では入浴直後に塗っても特に優れた効果が得られるわけではないことが分かっています²⁾。入浴後に塗り忘れても、気づいた時に塗れば同じ効果が得られるので、塗り忘れないようにすることが最も大切です。保湿剤を毎日2回塗って、バリア能力の高い丈夫な皮膚をつくりましょう。



1) 大谷真理子ほか：日皮会誌, 2012;122(1):39-43 2) 野澤茜ほか：日皮会誌, 2011;121(7):1421-1426

大谷 道輝 先生

公益財団法人佐々木研究所附属 杏雲堂病院 診療技術部長。薬学博士。1957年、東京生まれ。城西大学薬学部薬学科卒業、東京大学医学部附属病院薬剤部、東京通信病院薬剤部勤務を経て現在に至る。