

# スキンケアと入浴

1

部屋が乾燥している  
気がするけれど、  
加湿器を出すのは  
面倒だなあ。



2

白くかさぶたみたい  
になっているところが  
気になるなあ。  
タオルでこすり取ってしまおう。



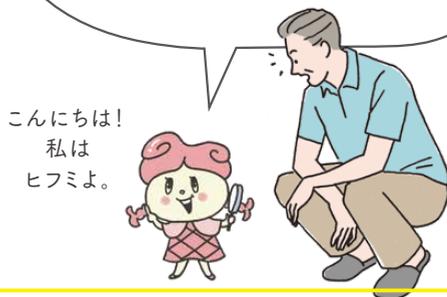
3

あれ?  
なんだかかゆみや  
カサカサの症状が  
悪化しているような…?



4

乾癬患者さんでは、  
日々の習慣によって皮膚の状態が  
悪化してしまうことがあります。  
今回は、スキンケアと入浴での  
ポイントについてご紹介します。



乾癬患者さんの肌は、外からの刺激を受けやすくなっています。

刺激によって症状を悪化させないために、正しいスキンケアを行っていくことが大切です。



## スキンケアの重要性

乾癬患者さんの肌は、外の刺激から身体を守る機能（バリア機能）や身体の水分を保つ機能（水分保持機能）が低下しやすくなっています。

バリア機能や身体の水分保持機能が低下した状態では、乾燥やかゆみを招きやすくなっています。かゆいところをかくことで、皮膚が傷つくと、さらにバリア機能が低下します。乾燥やかゆみを防ぐために、皮膚をこいて傷つけないことはもちろん、しっかりスキンケアを行うことが大切です。

バリア機能の低下  
水分保持機能の低下

乾燥状態

刺激を受けやすくなる

かゆみ

かゆいところをかく

宮井雅史：香粧会誌. 45(2):97-105, 2021  
菊地克子：薬局. 73(6):31-35, 2022 より作図

菊地克子：薬局. 73(6):31-35, 2022  
宮井雅史：香粧会誌. 45(2):97-105, 2021

## 日常生活でのポイント

乾癬のかゆみの悪化には、乾燥する冬季や高温で汗をかく夏季等、季節との関連が言われています。



冬の時期は、外の気温や湿度が低く、また汗や皮脂の分泌される量が低下するため、特に手足等が乾燥しやすくなります。



山本俊幸 編：乾癬・掌跖膿疱症  
病態の理解と治療最前線, p113-120, 中山書店, 2020

菊地克子：薬局. 73(6):31-35, 2022

吉川邦彦：総合臨牀. 53(5):1718-1722, 2004

柳西ミチコ：看護の現場ですぐに役立つスキンケアの基本, p70-72,  
秀和システム, 2021

## 入浴の時のポイント

入浴は、身体を清潔に保つために欠かせません。ここでは、入浴時に注意すべきポイントについてお伝えします。

洗浄剤は、皮膚の状態に合わせて選びましょう。

身体や髪を洗うための洗浄剤は、弱酸性石けん等、皮膚の状態に合わせて選びましょう。1日2回以上身体を洗浄すると必要な皮脂を取りすぎてしまうため、注意が必要です。



りんせつ  
鱗屑等の気になるところを取り除こうと強くこすらないようにしましょう。

鱗屑（銀白色のフケのような症状）等、皮膚の症状で気になることがあるかもしれませんが、取り除こうと強くこすらないようにしましょう。



爪は、あらかじめ短く切っておきます。

長い爪は、身体の皮膚や頭皮を傷つけてしまう可能性があるため、入浴の前までに短く切って整えておきます。



ナイロンたわしやボディブラシは使用せず、洗浄剤をよく泡立ててやさしく洗います。

ナイロンたわしやボディブラシは皮膚の刺激になります。洗浄剤をよく泡立てて、柔らかいたオルや手のひらで洗いましょう。



洗浄剤のすすぎ残しがないように、ぬるめのお湯でしっかりと流します。

洗浄剤が肌の表面に残っていると、刺激の原因になります。また、お湯の温度が高いこともかゆみや乾燥の原因になるため、湯船やシャワーの温度は40℃を目安として低めに設定しましょう。



市山進 他:ファルマシア, 56(4):301-305, 2020  
梶西ミチコ:看護の現場ですぐに役立つ スキンケアの基本, p55,70-72, 秀和システム, 2021  
菊地克子:薬局, 73(6):31-35, 2022

夏のクーラーや扇風機、冬の室内暖房やコタツ、電気毛布等の過度な使用は、乾燥の原因になります。加湿器を使用したりして、室内の湿度を適正に保ちましょう。



乾燥の症状の程度によっては、保湿剤の使用も有用です。医師と相談しながら、肌の状態や季節に合った保湿剤を使いましょう。



# お悩み解消のための一言アドバイス



## Q 保湿剤はどのように選べばよいですか？

かゆみや乾燥を含め、肌の状態で気になることがある場合は、まずは医師に相談しましょう。保湿剤は一般的に、肌の状態に合わせて、夏はさらっとしたもの、冬はしっとりしたものというように、季節に合わせて選びます。



菊地克子：薬局，73(6)：31-35，2022  
瀧川雅浩 他編：皮膚科エキスパートナーシング，p48-49，南江堂，2018 より作図

## Q 保湿剤はどれくらいの量を使用すればよいですか？

病院で処方された保湿剤については、医師の指示通りの量を使用しましょう。市販品を使用する際にも、まずは医師に相談します。特に使用する量が決まっていない場合は、例えばローションタイプであれば下の図のように使用するのがよいでしょう。

大人の人差し指  
第1関節の長さ  
くらいの量が0.5g

ローションタイプは  
1円玉大が0.5g

背中やお尻等、塗るのに  
困っているところはないか？  
困っていることやわからないことは、  
遠慮なく医師や看護師、薬剤師に  
聞いてみるのじゃ。



大人の手のひら2つ分くらいの  
広さの患部に

ティッシュが皮膚につく、  
または皮膚がでかる程度が目安



梶西ミチコ：看護の現場ですぐに役立つ スキンケアの基本，p52-56，秀和システム，2021