

薬剤部 DI ニュース

■ 乾燥肌の治療について ■

Q1. 皮膚の乾燥によって起こる「**皮脂欠乏症(乾皮症)**」の**治療**ではどのような**薬剤**が使用されていますか？また、皮膚の乾燥を防ぐために**日常生活**で**気を付ける**ことはありますか？

A1. 「**皮脂欠乏症(乾皮症)**」は、乾燥する季節に高齢者で多くみられ、皮膚がかさかさして白く粉をふいたような状態を示します(かゆみにより掻きむしり、湿疹を伴う場合は「**皮脂欠乏性湿疹**」)。これらは皮膚の乾燥により起こるため治療の基本は「**保湿**」になります。また、皮膚の乾燥を防ぐために入浴などの生活指導も重要です。

<皮脂欠乏症(乾皮症)、皮脂欠乏性湿疹の治療例>

①**皮膚の乾燥**に対して「**保湿剤**」

ヘパリン類似物質製剤(ヒルドイドなど)、尿素製剤(ウレパールなど)、白色ワセリン、親水軟膏など
 「春になるまで使い続けることを指導する(途中で中止すると再燃するおそれがある)」

②**湿疹化病変**に対して「**ステロイド外用剤**」

例)ロコイド、リンデロン、メサデルム など

・ステロイド外用剤は、症状に応じた強さを使用し、症状軽快後は保湿剤の単独使用に変更する
 ・基剤は軟膏基剤のものの方が、刺激が少ないといわれている

③**強い痒み**に対して「**抗ヒスタミン薬・抗アレルギー薬の内服**」

※湿疹化病変に対して、保湿剤とステロイド外用剤を混合した製剤が用いられることもあります。但し、混合使用については、配合変化や薬効の変化、有効性などの点から容易に行うべきではないという見解もあります。
 ※保湿剤とステロイド外用剤を併用する場合の塗る順序について、約 50%の皮膚科医がステロイド剤を先に塗布するよう指示していると報告されています。一方で、ステロイド剤を塗った部位に保湿剤を重ねることにより、ステロイド剤が幹部以外に広がってしまう可能性を否定できないという点を気にする医師のみられるようです。このように塗る順序は、見解が異なるため処方医に確認することが望まれています。

●**皮膚の乾燥を防ぐための日常生活での注意点**●

| | |
|----------|---|
| 入浴 | <ul style="list-style-type: none"> ・身体は石けんをよく泡立てその泡で優しく洗う 肌をこすり過ぎないように注意する (身体を洗うときは、ナイロン製タオルやボディスポンジの使用は避ける) ・石けんは組成が単純な固形石けんが望ましい (乾燥肌、ベビー向けなど低刺激性のもの) ・お湯の温度はぬるめ(38~40℃程度) ・必要以上の長時間・頻回の入浴は避ける ・硫黄を含む入浴剤は、皮膚の乾燥を助長するおそれがあるため避ける |
| 衣類 | <ul style="list-style-type: none"> ・特に下着は、綿などの滑りのいい素材のものにする ・静電気を起こしやすい服の重ね着は避ける |
| 部屋の温度・湿度 | <ul style="list-style-type: none"> ・頻回の喚起、加湿器を使用し部屋の湿度は高めにする (過剰な暖房は空気を乾燥させる) |
| その他 | <ul style="list-style-type: none"> ・爪は短く切り、掻かないように気を付ける(皮脂欠乏性湿疹の予防) ・電気毛布やこたつ、香辛料のきいた料理やアルコールは極力控える |

* 高温のお湯・電気毛布・こたつなどの熱刺激、静電気、香辛料、アルコールは痒みを助長するおそれがあるため注意

Q2. 保湿剤にはどのような種類があり、いつどのように使うとよいでしょうか？

A2. 保湿剤は皮膚の乾燥状態を改善するために使用され、一般に「水分保持作用をもつ成分(尿素、ヘパリン類似物質、ヒアルロン酸、セラミドなど)」と「角層表面に被膜を作る成分(白色ワセリン、スクワランなど)」に分けられています。保湿剤を選択する際は、肌の状態や使い心地なども考慮して選ぶことが大切です。保湿剤の使い方について、塗布のタイミングは入浴後 10 分以内、塗布回数は 1 回より 2 回、塗布量はやや多めである方が、保湿効果が高まる傾向にあると報告されています。

<効果的な使い方>

- > **タイミング** : 入浴後早めに(10 分以内)
- > **塗布回数** : 少なくとも「1 日朝晩 2 回」
- > **塗布量** : かるうじて光る程度、ティッシュペーパーが付着する程度
- > **塗り方** : 保湿剤は指先ではなく手のひらにたっぷり取り、すり込まず皮膚になじませるように優しく塗る

～塗布量の目安～

塗布量の目安を「FTU(finger-tip-unit)」という単位で表す方法があります。

1FTU は、軟膏を人差し指の先から第一関節まで載せた量で約 0.5g(5mm 口径のチューブから約 2.5cm 出した量)です。部位別塗布量は下記のようになり、全身では 40.5FTU、1FTU=約 0.5g なので約 20g に相当します。

- | | | | |
|-----------------|----------|--------------|--------------|
| ・片手:1FTU | ・片足:2FTU | ・片上肢(腕):3FTU | ・片下肢(脚):6FTU |
| ・体幹全面、後面:各 7FTU | | ・顔と頸:2.5FTU | |

※FTU=約 0.5g は、海外での基準(成人、軟膏基剤)になります。

日本人では、約 0.3g とする報告もあるため、体格、基剤によって考慮する必要があります。

◆主な保湿剤・皮膚保護剤【医薬品】

| 分類 | 作用 | 特徴 | 当院採用の薬剤 |
|------------|----------------------------|--|---------|
| 尿素製剤 | 水分保持作用 角質融解作用 天然保湿因子 | ・刺激性がある(多くは一過性) ・びらん、掻破痕は避ける ・作用時間が短く頻繁に使用する必要がある。 | ウレパール |
| ヘパリン類似物質製剤 | 水分保持作用 | ・刺激性が少ない | ヒルドイド |
| 白色ワセリン | 皮膚に被膜を作り 水分の蒸散を防ぐ | ・刺激性がない ・作用時間がながい ・べとつく、照かってみえる | 白色ワセリン |

◆市販されている主なボディケア用品(低刺激性・敏感肌用)

| 主な製品 | 会社名 | 主な保湿・湿潤成分 |
|---------------------|------|----------------------------|
| コラージュ D ボディクリーム | 持田製薬 | トリメチルグリシン(アミノ酸系保湿成分)、スクワラン |
| ノブ オリゴマリンボディクリーム | 常盤薬品 | オリゴマリン(保湿成分) |
| キュレル 薬用クリーム、ローション | 花王 | 潤浸保湿セラミド機能成分、ユーカリエキス |
| アノンコーワ クリーム、FF乳液 | 興和 | アルゲコロイド、酢酸トコフェロール |
| カンピーノ スキンケアボディローション | 大島椿 | 精製ツバキ油 |

【区分】カンピーノ(化粧品)、その他全て(医薬部外品)