

皮膚障害への塗り薬の塗り方 ～予防と治療～

①皮膚乾燥時 予防的に塗布



- ・開始セット
- ・カサカサした所
- ・ひびわれ

ヒルドイドソフト軟膏(保湿剤)

②皮疹(体・爪・その他)



- ・開始セット
- ・赤みができれば塗布

ジフルプレドナート軟膏(ステロイド外用剤)

③皮疹(顔)



- ・開始セット
- ・赤みができれば塗布
- ・顔のみ

ロコイド軟膏(ステロイド外用剤)

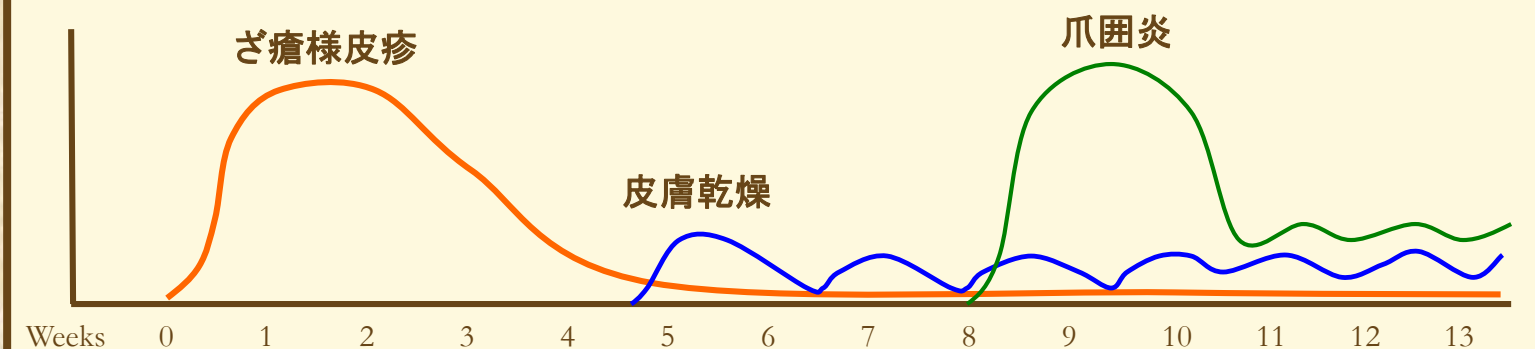
④皮疹(頭)



- ・赤みができれば塗布
- ・頭のみ

リドメックスコーワローション
(ステロイド外用剤)

皮膚症状の発現時期



セルフケアのポイント

- ・肌を清潔に保つ
- ・低刺激性で香料・保存料を含有しない石鹼を使用する
- ・シャワーはぬるま湯で使用し、熱いシャワー、長いシャワーは避ける
- ・シャワーまたは入浴後**15分以内**に乾燥している部位に保湿剤を使用する
- ・直射日光を避け、日光の遮断度が高い日焼け止めを十分に使用する
- ・外出するときは、広いつばのある帽子を着用する
- ・締め付け度の強い下着は着用しない
- ・底が固い靴、幅の狭い靴は履かない(サイズの合った柔らかい靴を履く)
- ・化粧品(基礎およびメイクアップ用)は保湿性が高く、刺激の少ないものを選ぶ

ステロイド外用剤の必要量

- ・人差し指の先から第一関節までに軟膏をのせた量を手のひら1枚分とする(約0.5g)

顔・・・2枚分 片足・・・2枚分 片腕・・・3枚分 片脚・・・6枚分 体(前・後)・・・各7枚分

※ 皮疹の範囲にあわせて量を決め、出した量から少しずつ皮疹にのせるようにして塗ってください。