

血液内科 だより

保湿剤の使い方について

保湿剤の効果的な使用方法について紹介します。



①適切な量を塗りましょう。

軟膏・クリームは指先から第1関節の量で、ローションは1円玉大の量で手のひら2枚分の塗布量になります。

軟膏・クリーム

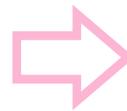


指先から第1関節まで

ローション



1円玉の大きさ



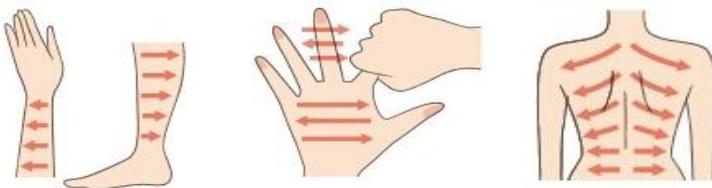
手のひら2枚分



テカテカとするくらい、ティッシュが貼りつくくらいが塗る量の目安です。



②浸透しやすいようにシワに沿って優しく広げましょう。



皮膚が水分を吸収している入浴後が効果的です。



薬によって効果的な塗り方は変わります。不明な点などありましたら、いつでもご相談ください。