

スキンケアの方法 ～保湿～

保湿のポイント

- ① 入浴後は、清潔な手で**すぐに**保湿する
- ② 保湿剤は**適切な量**を使用する
- ③ **しわに沿って**塗り伸ばす



① 入浴後は、清潔な手ですぐに保湿する



入浴後、時間がたつと
皮膚は乾燥してしまう

タオルで拭いたら、そのまま保湿をして
水分を逃がさないように閉じ込めましょう



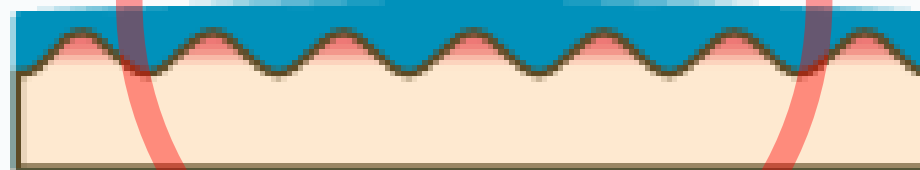
② 保湿剤は適切な量を使用する

※皮膚を横から見た図

薄く塗った場合
よくすりこんだ場合



適量を塗った場合

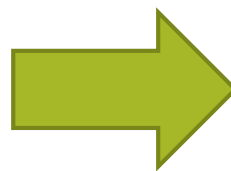


適量を使用すると皮膚全体を覆うことができます

出典：環境再生保全機構 小児アトピー性皮膚炎ハンドブック



保湿剤の量の目安



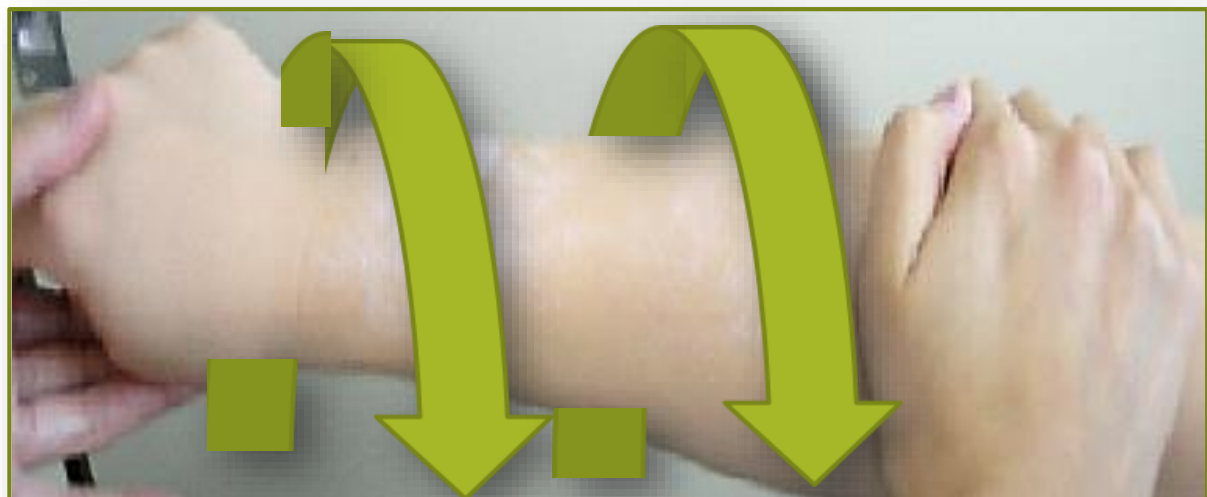
ぴたっ

ティッシュが張り付くくらいたっぷり。

塗った直後は、べたつきますがすぐになじんできます



③ しわに沿って塗り伸ばす



しわの走行に沿って塗る



むらなく塗れる

手のひらで塗ると短時間で塗れ、
塗り残しが少なくなります



最後に



スキンケアは皮膚を健やかに保つための手段の一つです。

しっしんができた時やかゆみや赤みなどが強い場合は、医療機関を受診し必要な治療を受けてください。