

# 手荒れについて

## \*最も大切なのはハンドケアです

👉 手洗いや消毒など、手の刺激になることは避けてください

## \*ハンドケア

- ・保湿剤をこまめに塗る
- ・綿手袋をつけて作業する
- ・洗い物時は綿手袋をした上からゴム手袋をする
- ・ひび割れたところには亜鉛華の混合軟膏を貼る  
(24時間貼ることができます)

テープ刺激で悪化することがあるため、  
自着性包帯を推奨しています



綿手袋：150円  
(税抜)



自着性包帯 大：450円  
(税抜) 小：250円



# スキンケアについて

## \* 皮膚の刺激になることは避けてください

👉 摩擦すると乾燥や悪化の原因になります

👉 かゆいときは冷やすと効果的です

## \* 洗顔方法

- ①お湯の温度を**32~34°C**にします
- ②洗顔料をしっかりと泡立て、優しく洗います
- ③洗顔料が残らないように、特に**髪の毛の生え際**や**フェイスライン**をよく洗い流します
- ④**抑え拭き**で水分を拭きとります

泡立てネットを使うと簡単です！

## \* 入浴方法

- ①お風呂の温度を**38~40°C**にします  
※入浴時間は10分以内にしましょう
- ②石鹸・ボディソープをしっかりと泡立て、優しく洗います  
※タオルは刺激になるため、素手で洗ってください
- ③抑え拭きで水分を拭きとります



# ステロイド外用薬の塗り方

**\*手を洗ってから塗ってください**

**\*症状に応じて1日1～3回塗ってください**

1日1回：入浴後

1日2回：朝・入浴後

1日3回：朝・昼・入浴後

※保湿剤と併用する場合は保湿剤から塗ることを推奨していますが、症状によって変動あります

**悪化を繰り返すことがあるため、**

**自己判断で中断せず医師にご相談ください**

※症状に応じてステロイドを徐々に弱めていったり、  
塗る回数の減らし方をお伝えします

※アトピー性皮膚炎の方は、

予防の薬に切り替えていくこともあります



# ステロイド外用薬の塗り方

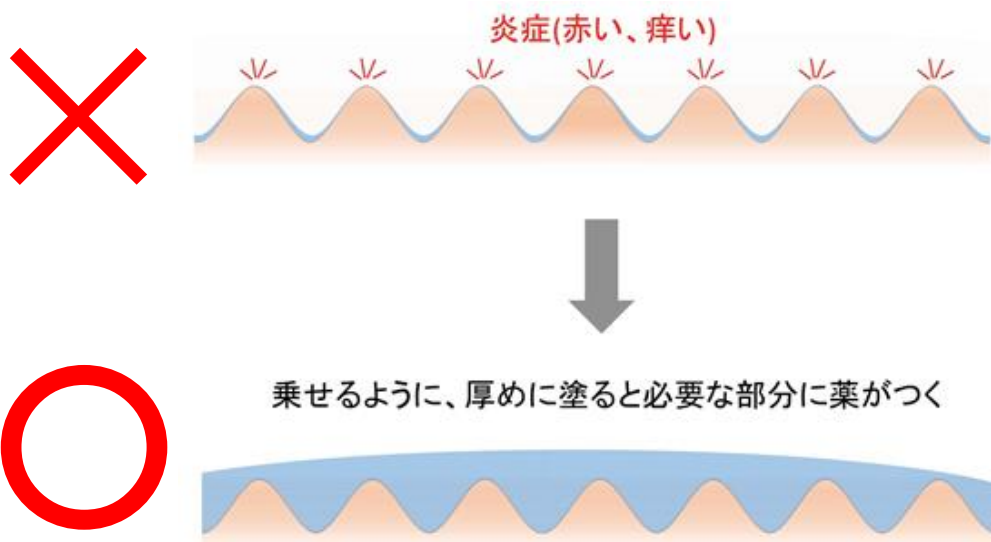
\* 擦りこまずに優しく広げてください

\* うすくテカる程度を目安に塗ってください



\* 擦り込むと、刺激になって赤くなったり痒くなったりします

\* 擦り込むと、炎症が起きている部分の薬が薄くなります





# あせも対策

## ①汗をかいたら放置しないでください

\* 汗には塩分やアンモニアなどが含まれており、  
それらが肌を刺激することで皮膚が荒れてしまいます

## ②シャワーで洗い流すか

**濡れタオルやおしぼりで押さえ拭きをしてください**

\* 洗い流すときは、石鹸などは使用せず水だけで十分です

## ③すぐ保湿をしてください

\* 放置すると乾燥により湿疹が悪化してしまいます

\* 保湿をしておくと、あせもの予防になります

保湿剤はScosmeがおすすめ！  
顔だけでなく体にも使用できます  
高保湿なのにべたつかない化粧水！  
より保湿力を求める方は美容液！



気になる方はお気軽にスタッフにお声がけ下さい！