

秋も過ぎ、本格的な寒さがやってくる時期になりました。この時期の悩みと言えば、乾燥による痒みやひび、あかぎれと言った肌の悩みを持つ人が多いでしょう。このような肌トラブルによく使用される保湿剤について今回はお話したいと思います。

まず保湿剤は作用の違いから、【エモリエント】と【モイスチャライザー】に分けられます。【エモリエント】は皮膚を覆うことで皮膚からの水分の蒸発を防ぐもので、例として「白色ワセリン」があります。

【モイスチャライザー】は水分保持作用を持つ自然保湿因子を補うもので、例として「尿素製剤」、「ヘパリン類似物質含有製剤」があります。これらについて、保湿効果は【エモリエント】より【モイスチャライザー】方が高いと言われています。特に高齢者では、自然保湿因子が低下しているため、【モイスチャライザー】がより保湿効果が高いです。また、保湿剤には、軟膏剤、クリーム、ローションの3つの剤型があり、一般的にはクリーム剤が最も皮膚透過性が最も高い。3つの剤型は、それぞれメリットがあるため、季節や使用部位、使用感によって選択すると良いでしょう。



保湿剤の塗布時期は、一般的にお風呂上がりできるだけ速やかに塗布することが推奨されていることが多いです。入浴中に皮膚が吸収した水分が10分ほど戻ることから、直後に保湿剤を使用して水分を捕らえるとより効果が高まると考えられています。しかし、実際には直後でなくとも、保湿剤の効果はさほど落ちることはないため、直後でなくともしっかりと塗布して保湿をすることが大切なのです。また塗布回数は、現段階では1日何回が適切なのか解明はされていませんが、1日1回よりも2回の方が保湿効果が高いと言われています。

現在、たくさんの肌トラブル用のOTC薬や医薬部外品があります。自身肌トラブルにあったものを選択して、大切な肌を守っていきましょう。もし自分でうまく選べない場合は、お近くの薬局で相談してみましょう。