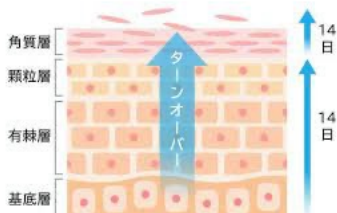


加齢に伴う皮膚の変化

皮膚の細胞は、一般的に28日周期で生まれ変わる新陳代謝を整えて肌の潤いを保つ大切な役割を果たしています。



加齢

加齢で新陳代謝が低下すると、皮膚の弾力性の低下・皮膚の菲薄・皮膚の表面が平坦化して光沢を帯びることがあります。
このような皮膚は脆弱で傷がでやすく、その傷が治りにくいことがあります。
汗や皮脂分泌の減少もあって皮膚のバリア機能が低下し、体内の水分が保持できずに皮膚の乾燥が引き起こされ、乾燥が強くなると痒みが生じます。



皮膚を守るために日常生活で気を付けるポイント

A) 保湿で皮膚を乾燥から守る！

- 保湿力のあるのびの良いクリームやローションを1日2回以上塗布する。入浴後30分以内に行うと保湿効果が高まります。
- 長時間の入浴や熱いお湯での入浴は皮膚の水分保持機能の低下となり、皮膚の乾燥を助長します。お湯の温度はぬるめで、保湿成分を含んだ入浴剤の使用もおすすめです。ボディソープは刺激の少ない弱酸性のものを使用すると優しいケアとなります。

B) 刺激の除去と皮膚の保護

- 体を洗うときは、泡を滑らせるように優しく愛護的に洗うことで、刺激を抑えることに繋がります。
- 手足などの皮膚は打撲や摩擦で簡単に傷ができてしまう事があり、衣類などで保護することが大切です。保湿剤で潤いを保つことで、皮膚の保護に繋がります。

軟膏やクリームの適切な塗り方 ～これを守れば効果アップ！！～

① 手をきれいに洗う

一般的に、手を石けん等できれいにしてから塗布します。
軟膏・クリームを塗る時の基本です！

② 1日2回、朝・入浴後がおすすめ

保湿クリームを塗るときは手を清潔にしてから1日2回朝と入浴後に塗布します。
入浴後が難しいければ寝る前でもOKです。保湿成分入り入浴剤を使用するとさらに効果的！

③ 強く擦り込まず、やさしく塗り広げる

保湿クリームは皮膚の炎症がない場合、かゆみが出ない程度に軽く擦り込んで塗擦します。

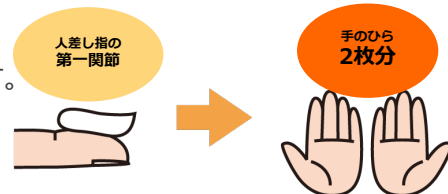
④ 目安はティッシュがつく、テカる程度

保湿クリームはティッシュがつく、肌gteテカるくらいの量が適切です。
体のしわに沿って塗り広げましょう。

⑤ 症状が改善してからも塗り続ける

特に、乾燥しやすい冬は続ける方が良いと思います。

塗布量の目安FTUとは？



薬の効果をしっかり得るために塗る分量の目安としてFTU（フィンガーチップユニット）と呼ばれる単位が使われています。クリームの場合は人差し指の第一関節まで絞り出した量が1FTUで約0.5gです。ローションタイプの場合は1円玉大が1FTUの目安です。

～リハプライドINAMIから～

お顔には「オールインワン」などの化粧水や美容液など全て含まれている商品を利用するのも手軽でいいですよ。みなさんのいつまでもキレイもお手伝いします。

Email : inami@rehaprider.co.jp
TEL : 079-451-7680 FAX : 079-451-7783
担当：船倉

