



# 保湿剤の種類と使い方について

JCHO東京高輪病院

薬剤師 清水勇樹

# 保湿剤の種類

どれくらいあるのかな？



# 1. 軟膏タイプ

- ・プロペト(白色ワセリン)



- ・ユベラ軟膏  
(ビタミンA、E配合)



※特徴: 保湿性に優れている。刺激性が少ないため、びらん等にも使用可能。べたつきがあり、またテカリが出る。

※入浴直後など皮膚が水分を多く含んでいるときに塗るのが効果的。

## 2. クリームタイプ

(基本となる1番人気のハンドクリームタイプ)

### ・ヒルドイドクリーム

(ヘパリン類似物質含有製剤)



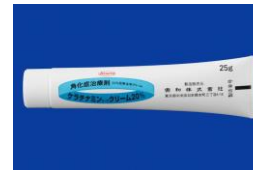
### ・ヒルドイドソフト軟膏

(クリームと軟膏の中間)



### ・ケラチナミンコーワクリーム

(尿素製剤:水分保持増加作用と硬くなった角質を柔らかくする。)



※特徴:軟膏と比べ、べとつかず、塗り心地がよい。ときに刺激感があるのでびらん等には適さないこともある。

### 3. スプレータイプ(液体の最新タイプ)

- ヘパリン類似物質外用スプレー  
(化粧水タイプ)



- ヘパリン類似物質泡状スプレー



※特徴: やわらかい泡状でよくのびるしっとりした使用感。化粧水タイプのような液ダレがなく空気中に飛散しない。

## 4. ローションタイプ

- ・ヒルドイドローション  
(乳液タイプ)



- ・ビーソフテンローション  
(化粧水タイプ)



- ・ウレパールローション  
(尿素製剤)



※特徴:伸びが良く全身に塗り易い。また頭にも塗ることができる。ときに刺激感が出ることもある。

～市販薬～（ドラッグストアなどで購入可能）

〈ヘパリン類似物質含有〉

・ピアソンHPローション

・HPクリーム など

〈尿素製剤〉

・ウレパールプラスクリーム など

※1 上記以外にも、化粧水やベビーローションなど多種多様な保湿剤がありどれを使用しても構いません。乾燥肌など肌の弱い方には、香り成分など保湿成分以外の余分な成分が**入っていないもの**をお勧めします。保湿成分以外の成分によってかぶれてしまうことがあるためです。

※2 医療用医薬品の代わりとして使用して下さい。

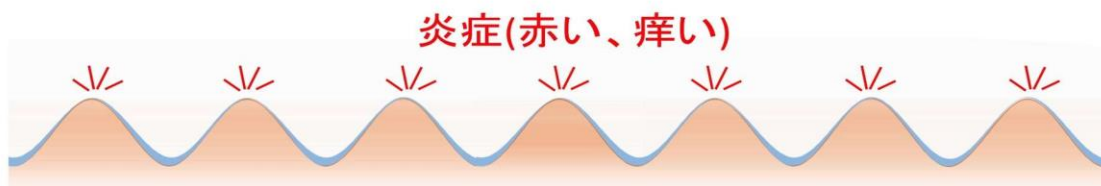
# 保湿剤の使い方



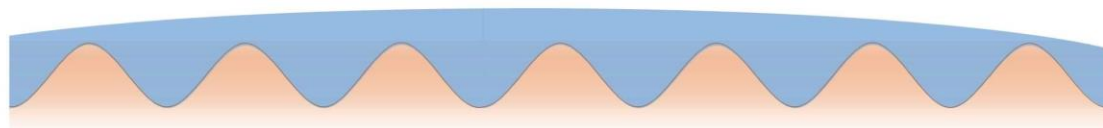
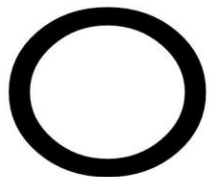
- ・少なくとも1日2～3回は塗るようにしましょう。
- ・朝の洗顔後や入浴後など、手足を洗った時は皮膚が乾燥しやすいので、速やかに保湿剤を塗る習慣(なるべく10分以内)をつけるようにしましょう。
- ・食事やトイレの後など、手を洗う場面は意外に多くあります。そのようなときも、なるべく毎回、保湿剤を塗ることを忘れないようにしましょう。
- ・寝る前も夜間に乾燥しないように、手や足などに保湿剤を塗ると良いでしょう。

・乾燥肌の症状が既に出てしまっている場合、肌の表面は荒れてしまっていることもあり、通常量では肝心な部分の薬の量が足りなくなります。その場合は多めにしっかり塗るようにし、また擦り込まないようにしましょう。

1. 擦り込むと、それが物理的的刺激になって赤くなったり痒くなったりする。
2. 擦り込むと、炎症が起こっている肝心な場所の薬が薄くなる



乗せるように、厚めに塗ると必要な部分に薬がつく



# ★お薬手帳を活用しましょう★



医療機関にかかる際は必ず持って行きましょう！

- ・薬の重複やよくない飲み合わせや使い合わせを未然に防止できます。
- ・薬の処方記録があることで、より安全に薬を服用、使用することができます。
- ・薬を服用、使用した際に何か問題があった場合は、その薬の名前とその時に出た症状を記録して下さい。  
(例：〇〇〇で湿疹が出た。)

ご清聴ありがとうございました。

お薬について分からないことがありましたら、  
医師、薬剤師、または登録販売者にご相談下さい。

