

ハロ一通信



2020.秋

あなたの肌、大丈夫ですか？

こんなことはありませんか？

- ☑ アルコール消毒や洗いすぎで手が荒れた
- ☑ マスクでニキビができた
- ☑ マスクのゴムで耳が痛くなった



新型コロナウイルスの世界的流行により世間の感染対策への関心が高まっている一方で、マスクやアルコール消毒などによる肌トラブルをよく耳にします。これからインフルエンザなどの他の感染症も流行しやすい季節に入ります。しっかり感染対策を継続できるよう肌のケアを行いましょう。

かぶれ・湿疹の原因は？

表皮には皮脂膜と呼ばれる保護膜(バリア)があり、摩擦(こすれ)などの刺激からダメージを防いでくれています。しかし皮脂が過剰にとれてしまうとバリア機能が著しく落ちてしまいダメージを受けやすい状態になってしまいます。さかむけは肌が乾燥している合図です。さかむけを見かけたら保湿ケアを見直しましょう。

また、マスクを長時間つけていると蒸れにより逆に肌は乾燥します。そこに摩擦によるダメージを多く受けるので肌荒れの原因となってしまいます。そのため、蒸れを防ぐことが大切です。かぶれやすい人は通気性のよいもの、綿などの布マスクがおすすめです。



荒れてしまったら？

保護膜が破壊され、かゆみや痛みを伴う“手湿疹”の状態になると炎症が起きているため保湿剤だけでは治りません。手湿疹には“ステロイド”と呼ばれる炎症を抑える薬が有効です。また、かゆみを抑える成分が一緒に入った薬も販売されています。

ステロイドには強さに種類があり、市販薬は3段階に分けられます。顔など皮膚の薄い部位は吸収がよいため優しめのものを、手や腕など皮膚の厚い部位は強めのものを使用します。





肌荒れにおすすめの市販薬を紹介！

① 手荒れにおすすめ



フルコートf軟膏

市販薬の中では最も強いステロイドが医療用と同量、配合されています。

主成分名：
ベタメタゾン吉草酸エステル（ステロイド③）



メディクイック軟膏R

かゆみが気になる方におすすめ。ステロイドの他にかゆみを抑える成分が2種類配合されています。

主成分名：
プレドニゾロン吉草酸エステル酢酸エステル（ステロイド④）
加水ミト（かゆみを抑える）
リトカイン（かゆみを抑える） 他



メソッド AS ローション

べたつきを抑えたい方におすすめのローションタイプ。こちらにかゆみを抑える成分が2種類配合されています。

主成分名：
プレドニゾロン吉草酸エステル酢酸エステル（ステロイド④）
ジフェントラミン（かゆみを抑える）
加水ミト（かゆみを抑える） 他

② マスクかぶれにおすすめ



コートfMD軟膏

赤ちゃんにも使える優しめのステロイド。目の周りは避けて使用しましょう。

主成分名：
プレドニゾロン（ステロイド⑤） 他

ステロイドの強さ

- ①最も強力
 - ②かなり強力
 - ③強力
 - ④中程度
 - ⑤弱い
- 市販薬はこの3段階

①②は医師の処方が必要です

ステロイドは長期使用により感染症の誘発や皮膚の萎縮などを起こすことがあります。そのため、できるだけ短期間の使用に抑えることが大切です。市販薬は1週間を目安に使用し、5～6日間使っても改善がみられない場合は受診するようにしましょう。

また、ニキビもしっかりとした一つの疾患です。以前は抗生剤での治療が中心でしたが近年では新薬の発売により治療方針も大きく変わってきました。跡が残る前に皮膚科へ相談するようにしましょう。



若水ハロー薬局

新居浜市若水町 1-7-16 Tel 31-1850 Fax 31-1849

- ☆ 決めよう！ 利用する「かかりつけ薬局」を一つ決めよう
- ☆ 探そう！ 何でも相談できる「かかりつけ薬剤師」を探そう
- ☆ 活用しよう！ あなたの健康をサポートします

