

健康ぷらざ

No.192

企画:日本医師会

アトピー性皮膚炎と入浴

アトピー性皮膚炎の子どもの乾燥した皮膚からはアレルギー症状を起こす原因物質(アレルゲン)が容易に侵入しますが、うるおいのある皮膚はこれを防ぎます。そのためには入浴はシャワーではなく、ゆっくり10分程度はお湯につかりましょう。

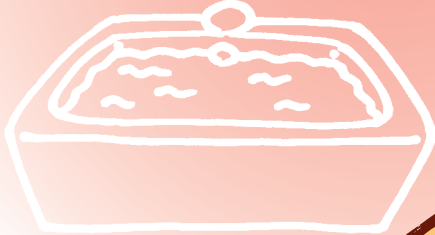
お湯の温度は39〜42℃程度が目安となります。

お風呂から出たあと、汗が出てくる程度がよいでしょう。入浴による外からの水分補給と、ほどよい汗が皮膚の角質の水分量を保つのです。

入浴中はタオルでこすりすぎるのは止めましょう。

お湯から出たら、ただちに保湿剤を塗っておくことで皮膚のうるおいは保てます。

お湯の温度
39~42℃
程度が目安



指導:杏林大学医学部皮膚科 教授 塩原 哲夫

◆待合室等に掲示し、患者さんにおみせください。