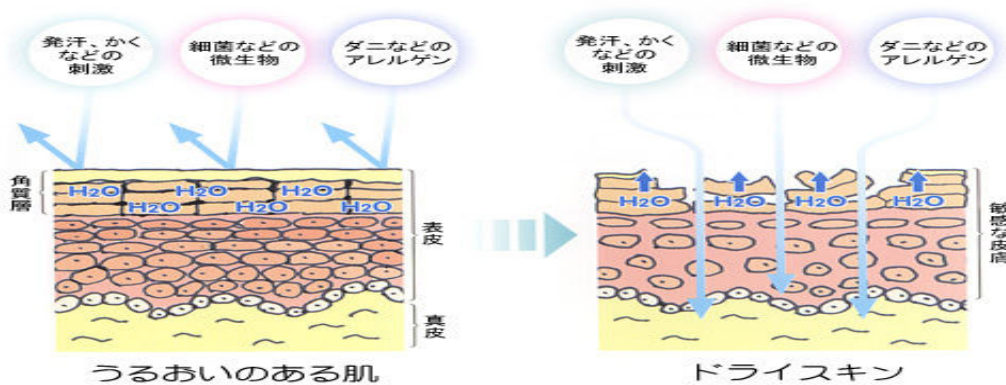


## アトピーの保湿には「3分ルール」を

皆さんは「3分ルール」をご存知ですか。アトピーの治療には「保湿」が欠かせませんが、お風呂から上がった後、タオルで軽く身体を拭き、「3分以内に保湿剤を塗る」ということです。「神奈川県伊勢原協同病院」では「しっかりした保湿の方法」を工夫する事によって、アトピーの治療に成功しているようですのでご紹介します。



アトピー子は「セラミド」という角質間細胞質が減少しているため角質層がすき間だらけになり、皮膚から水分が蒸発し易くなります。そしてダニなどの抗原侵入が容易となり、また汗や掻くという外的刺激にも敏感となって、湿疹を悪化させます。

まず、皮膚の炎症に対しては、ステロイド軟膏が一番効果的です。アトピー性皮膚炎は、白血球の一つである「好酸球」による炎症が認められています。その好酸球による炎症を抑えることができるのはステロイド軟膏しかありません。そのためまずステロイドで炎症を取り、その後は皮膚の再建のためにスキンケアが大切になります。

15分間お湯につかり、皮膚に水分を十分浸透させます。その後お風呂から上がった後、3分以内に保湿剤を塗ります。保湿量は、3ヶ月の乳児で10g、4歳児で20g、大人では40～50gが必要と言われています。(かなり大量ですネ)

塗り方は、たっぷりとする、手のひら全体を使って手早く塗り広げることです。1日2回の保湿を3ヶ月続け、1日1回の保湿を3ヶ月続けると、その後は特別な保湿をしなくてもしっとりしてくるということです。

重症な人には「ウェット・ラッピング法」で更に潤いを保つようにしています。保湿剤を塗った後、お湯でぬらした下着や手袋で全身を被い、その上に乾いた服を着て、そのまま2時間過ごす方法です。四肢の場合は、保湿剤を塗った後、お湯に浸したペーパータオルを巻き、その上からサララップを巻いて2時間キープする方法です。

保湿剤は「白色ワセリン(プロペト)」、「ヒルドイド(ビーソフテン)」、「尿素剤(ウレパール)」などがありますが、成分自体が水分と結びつき、保湿性が高いので主に「ヒルドイド(ビーソフテン)軟膏」が好まれているようです。(たまなは)