

くすりと健康のはなし

薬包紙

第134回

一般社団法人岐阜県薬剤師会
医療保険委員会委員
中塚悠二

突然ですが、暑くなってきたのに手のかさつきや、指先の荒れが気になることはありませんか。マスクを着用しない機会も増えてきていますが、日常生活で手洗いや手指消毒をする回数はそれほど減っていないと思います。

手のかさつきや荒れが気になるときは保湿剤を使うと思いますが、1回にどのくらいの量を使いますか。1日何回くらい塗っていますか。保湿剤を塗っていても手がかさつく方は、使い方が間違っているかもしれません。これを機に保湿剤の使い方を見直してみましょう。

保湿剤の使用量には適量があり、使用量が少ないと保湿剤としての効果を十分に発揮できない可能性があります。使用量の目安としては、FTU(フィンガーチップユニット)を用います。大人の指の先端から第一関節までの量を1FTU(チューブの口径5mmとして)といい、約0.5gに相当します。1FTUで大人の手のひら約2枚分の面積に塗ることができます。

例えば、顔と首は2.5FTUに、

その乾燥肌、保湿剤の塗り方が原因かもしれません

片腕は3FTU、片脚は6FTUが使用量の目安です。塗る量を意識しながら、手持ちの保湿剤で一度試してみてください。実際にFTUを用いて保湿剤を塗ってみると、べたつき感や皮膚のテカリ方が違うと感じるかもしれません。それが適切な使用量になります。また、FTU以外の目安は、塗った部分にティッシュペーパーを付けても落ちない程度といわれているので、塗った後に確認してみてください。

塗る回数はこちらに、塗るタイミングは、手洗い・手指消毒後、お風呂上り等がいいでしょう。目安になる量を毎日塗り続けることで、かさつきの変化に気づきやすくなるかもしれません。

最後に、チューブの口径や基材(軟膏・クリーム・ローション等)によっても目安になる量が異なる場合があります。季節に合わせて基材を変えながら使用していくこともお勧めします。塗る量や塗り方での気になる点がございましたら、お近くの薬局・ドラッグストアなどの薬剤師に気軽に相談をしてください。